

ウイグル料理レシピ

ポロ

材料：サラダ油 200 g 人参 3 本 玉ねぎ 1 個 羊の肉（牛肉、鶏肉でもいい） 200 g
塩、砂糖 米 500 g

作り方：

1. 人参を千切りにしておく 玉ねぎを細切りにしておく
2. 鍋にサラダ油をなみなみと注ぎ、煙が出るまで熱する。そして、肉を鍋に入れて炒める
3. 鍋に玉ねぎを入れて、塩を加えてから炒める
4. 人参を入れて、油でたっぷり炒める
5. 水を加え、ふたをして 15 分ほど煮する
6. 汁を炊飯器に移し、米を洗ってから加え、米を炊く
7. 30 分ほど炊き込めば完成

グシナン

材料：強力粉 300 g 玉ねぎ 1 個 牛ミンチ 200 g 塩 一味 クミン サラダ油 500 g

作り方：

1. 強力粉に水を加えて、こねる。生地を作る
2. 玉ねぎを細かく切っておく
3. 牛ミンチを玉ねぎを同じボールに入れて、混ぜる。
4. 混ぜた牛ミンチと玉ねぎに塩、一味、クミンを適量に入れる。ぐを作る
5. 生地を伸ばして、丸い形にする。同じ大きさの生地を 2 枚作る。
6. 中身のぐを 1 枚の生地に均衡に乗せる。その上にもう一枚の生地を載せて、きれいに閉じる
7. 鍋に油を注いで、70%程度温める。そして、生のグシナンを油にいれて、揚げる。両面きつね色になったら、出しておきます。
8. 最後油であげたものをオーブンで 8 分ほど焼きます。これで、グシナンが出来上がり、サクサク、美味しくなります。

人参と春雨のサラダ

材料：人参 2 本 緑豆春雨 100 g にんにく（ばらしたもの 2 個くらい）ピーマン（緑 1 個、赤 1 個） 黒酢（中国産 鎮江香酢） コショウ（ブラック あらびき） 塩 一味
サラダ油 100 g

作り方：

1. にんにくをみじん切りにする 人参、ピーマンを千切りにする
2. 春雨は熱湯でゆでて冷水にとり、手早くさまして水気を切る
3. サラダ油を 50%温めて、にんにくを入れる
4. ゆでた春雨と準備した人参、ピーマンを同じボールに入れて、コショウ、塩、一味を適量に加る
5. にんにくを入れたサラダ油をボールに入れて、良く混ぜる
6. 黒酢を加えて混ぜれば完成