

ピエンロー鍋（扁炉鍋）のレシピ！白菜と焼ビーフンを入れてつくる簡単鍋



🕒 調理時間：20分 🍲 調理法：お鍋 🔥 カロリー：634kcal 🧂 塩分：4.1g

白菜大量消費！白菜がとっても美味しく食べられる最高の鍋「ピエンロー鍋（扁炉鍋）」。
野菜の旨味・焼ビーフンの鶏だしが染み出たシンプルなお鍋 中華風のお鍋です♪

ピエンロー鍋の楽しみ方は、各自

取り皿に鍋のお出汁＋塩＋唐辛子を入れて、自分だけの味を調整しながら食べることです◎

【SNSで話題のレシピを焼ビーフンでつくってみました】

人気ドラマや雑誌で話題のピエンロー鍋をケンミン焼ビーフン

を使うことでさらに簡単にしました♪

焼ビーフンに野菜の旨味や鶏の出汁がしみ込んでいるので、野菜を長時間煮込む必要がなく、
シャキシャキ食感の白菜をお楽しみいただけます◎

家の鍋料理のレパートリーに加わることで間違いなし♪

使用商品

ケンミン焼ビーフン 鶏だし醤油

1960年生まれロングセラー商品。

味付タイプのビーフンなので、ゆで戻す手間がいりません。

フライパンでも電子レンジでも簡単に調理できるノンフライめん。

ダイエットにうれしい低GI食品です。



材料 2～3人前

ケンミン焼ビーフン：1袋
白菜：1/4株（約500g）
白ねぎ：1本（約100g）
干し椎茸（戻し汁は残しておく）：3枚
豚ばら肉（薄切り）：125g
鶏もも肉：125g（約1/2枚）
ごま油（煮込み用）：大さじ1（12g）

ごま油（食べる直前用）：適量
水：適量
粗塩：適量
唐辛子：適量

作り方

- (1) 白菜は5cm幅のザク切りにし、緑の葉の部分と白色の根元の部分を分けておく。
白ねぎは1cm幅の斜め切りにする。
豚ばら肉と鶏もも肉は食べやすい大きさにブツ切りにする。
干し椎茸は水戻ししておく（戻し汁はお鍋のスープに使うので全てとっておく）。
- (2) 大きめの鍋に、白菜の白色の根元の部分・干し椎茸の戻し汁を入れ、白菜が浸る程度まで水を注ぐ。
- (3) 鍋に火をつけ、沸騰してきたら豚ばら肉・鶏もも肉・水戻した干し椎茸を入れ、ごま油（煮込み用）をまわし入れる。
- (4) 再沸騰したら、白菜の緑の葉の部分と白ねぎを入れて、肉類に火が通るまで煮込む。
- (5) お肉に火が通ったら、焼ビーフンを入れて、約3分さらに煮込む。
※1分半でビーフンを一旦ほぐしてください。
- (6) 食べる直前に、ごま油をまわし入れる。
【召し上がり方】
取り皿に粗塩と唐辛子（それぞれ適量）を入れ、鍋のお出汁を入れて溶かし、お好みの味加減でお召し上がりください。
- (7) 【中国料理研究家 三村佳代先生に教わる！】
■中国人は知らない？日本人が知る「ピエンロー」とは？■

知っている人も多い、水戻した干し椎茸及びその戻し汁を出汁として使い、豚肉、鶏肉、白菜、春雨を煮込んだお鍋です。

妹尾河童・著『河童のスケッチブック』で一躍有名になった「ピエンロー」は、広東省に隣接する広西チワン族自治区の料理で、著書のなかで妹尾氏は、中国に長く住む友人から教わったと述べています。漢字で書くと「扁炉」。

広東省や福建省で鍋を食べることを打辺炉【dǎ biān lú】（ダー・ビエンルー）または、打围炉【dǎ wéi lú】（ダーウェイルー）といい、扁炉は【biǎn lú】ビエンルーと発音が近いので、一部の地域では「扁炉」と使うことがあるといえます。

「打辺炉」は、日本で言うところの「寄せ鍋」のような位置づけで、特に決まった具材がなく、肉や魚類、野菜や豆腐など好きなものを入れます。味付けもこれといった決まりがありません。

昔は、打辺炉は通常の火鍋との違いは、座って食べるのではなく、立って食べるものでした。鍋は金属製のものを使い、木炭を使って温めます。お箸は竹製でとても長いのが特徴。とはいえ今では、通常の火鍋と同じように座って食べられるようになりました。

日本で食べられている「ピエンロー鍋」は、妹尾河童氏のレシピが日本で広まったもので、中国人が知らない可能性が高いと考えます。