

本場の味に挑戦!



つくってみよう！世界の料理 ～中国・東北料理編～

日時：平成 24 年 6 月 16 日 (土)

講師：高井 英花 さん

(遼寧省出身)

メニュー



豚肉の甜麺醬炒め

鶏肉とピーナッツのピリ辛炒め

細切りじゃがいもの中華炒め

ザーサイと肉と卵のスープ



豚肉の甜麵醬炒め

醬炒肉絲 (ジャンチャオロウスー)

◆材料◆ (5人分)

- ・豚ひれ肉 500g
 - ・たまご 1個
 - ・生姜 適宜
 - ・ねぎ 1本
 - ・きゅうり 1本
- } 盛付け用



◇調味料など◇ (分量は適宜または下記のとおり)

- ・甜麵醬
- ・五香粉
- ・トマトケチャップ
- ・サラダ油
- ・醤油
- ・片栗粉
- ・味の素
- ・ごま油

◆作り方◆

1. 豚ひれ肉を細切りにし、醤油、味の素、水(約 100g)、五香粉、みじん切りした生姜、溶いたたまごで下味をつける。水っぽさがなくなるまで、片栗粉を少しずつ加え、サラダ油(約 30g)を入れ、30分程度おいておく。(お好みでねぎの緑の部分も加えてもOK)
2. ねぎは細切り、きゅうりは輪切りにしてお皿に盛付ける。
3. 甜麵醬(1瓶)にごま油(大2)、醤油(大1)よく混ぜ、炒めておく。(炒めることで香ばしくなる) -A
4. フライパンにサラダ油を多めに入れ、強火で熱くし、①をすばやく炒める。強火で素早くひっくり返し、肉の色が変わったら、お皿に出しておく。
5. フライパンに油を残し、みじん切りにした生姜、ねぎ(少々)、五香粉、A(大2)、トマトケチャップ(大1)を炒める。
6. ⑤に④の肉を加え炒める。素早く返しを行い、色合いが均等になったら、②のお皿に盛付ける。

鶏肉とピーナッツのピリ辛炒め

宮爆鸡丁（ゴンバオジーティン）

◆材料◆（5人分）

- 鶏もも肉 500g
- ピーマン 2個
- にんじん 1本
- しいたけ 1パック(5-6個)
- ピーナッツ 100g
- ねぎ 1/2本
- にんにく 適宜
- 生姜 適宜



◇調味料など◇（分量は適宜または下記のとおり）

- 五香粉
- 塩
- 醤油
- サラダ油
- 豆板醤
- 乾燥唐辛子
- 片栗粉
- 砂糖

◆作り方◆

1. 鶏肉は 2cm ぐらいの角切りにし、塩、醤油、みじん切りか細切りにした生姜、片栗粉、五香粉で下味をつけ 15 分ほどおく。
2. フライパンに油を入れ、五香粉を油に加えてから鶏肉を炒める。
3. しいたけは角切りにし、フライパンで炒めておく。
4. にんじんは 1cm 角切りにして、油で揚げておく。
5. ピーマンを切り、油でさっと揚げる。
6. にんにく、生姜は薄切り、ねぎはぶつ切りにする。
7. ピーナッツはやや多めの油で炒めておく。（弱火）
8. フライパンに油と乾燥唐辛子(3-5本)を入れ、油が熱くなったら、⑥（生姜、にんにく、ねぎ）を入れ炒める。
9. ⑧に豆板醤(小3-4)→醤油→砂糖(少々)を加えたら、④(にんじん)→②(鶏肉)→③(しいたけ)の順に入れ合わせる。盛付けの直前に⑦(ピーナッツ)と⑤(ピーマン)を加える。



細切りじゃがいもの中華炒め

土豆丝 (トゥドウスー)



◆材料◆ (5人分)

- じゃがいも 4 個
- 赤ピーマン 1/2 個
- ピーマン 1 個
- にんにく 適宜

◇調味料など◇ (分量は適宜または下記のとおり)

- 五香粉
- 塩
- 醤油
- サラダ油
- 酢

◆作り方◆

1. じゃがいも、ピーマン(2種)を細切りにして、じゃがいもは水に浸しておく。にんにくはみじん切りにしておく
2. フライパンに油を入れ、熱くなったら、五香粉、水から出したじゃがいもを加え、酢(中 1)、塩を入れ炒めてから、ピーマン(2種)を加えて炒める。
3. 透明になってからにんにくを加え、よく混ぜたら出来上がり。

先生においしく作るコツを聞きました!



-----おいしさの秘訣は・・・「酢」と「にんにく」

土豆丝の特徴は、なんといってもしゃきしゃきとした歯ごたえのじゃがいもです。そのしゃきしゃき感を出すために欠かせないのが「お酢」なんです。にんにくは、仕上げの直前に加えると、ちょっぴり辛い味がでます。熱くなった油に入れば、辛い味はなく、香ばしく仕上がります。お好みでお試しください。

今年は「日中国民交流友好年」

2012 年は、1972 年の国交正常化からちょうど 40 年となります。40 周年を記念して、日中両国政府は、2012 年を「日中国民交流友好年」とし、「新たな出会い、心の絆」というキャッチフレーズの下、日中両国民の友好の絆を一層深める年とすることで一致し、様々な交流記念事業が開催されています。



ザーサイと肉と卵のスープ

榨菜肉丝蛋花汤 (ザーツァイロウスーダンホアタン)



◆材料◆ (5人分)

- ザーサイ 1個
- 豚肉(ひれ) 50g
- たまご 1個
- 水 適宜
- 生姜 スライス3枚

◇調味料など◇ (分量は適宜または下記のとおり)

- 片栗粉
- 味の素
- 醤油
- 塩
- ごま油

◆作り方◆

1. ザーサイをなるべく細かく刻み、軽く洗っておく。
2. 豚肉は細く切り、醤油、片栗粉、水をまぶしておく。
3. お鍋に水を入れ、ザーサイと生姜を入れて沸騰させる。(ザーサイの塩分を湯に出させる。)
4. 沸騰したら、味をととのえ、②を加え、肉がくっつかないように混ぜる。
5. 仕上げに、溶いたたまごとごま油を加えたら出来上がり。

中華人民共和国

面積 約960万km² (日本の約26倍)

人口 約13億人

首都 北京

人種 漢民族(総人口の92%)及び55の少数民族

言語 漢語(普通话 プートンホア ※)

(外務省HPより)

※ 普通話(プートンホア)は、中華人民共和国において漢民族の共通語として作られた中国語のことで、中国の公用語である。1950年代から60年代にかけて共産党と人民政府により、普通話の名称と簡体字、ピンインの採用などその内容を法律として定められ、各民族も普通話を学ぶことが推奨されている。他国において外国語教育で教えられる中国語は一般的にこの普通話である。

(Wikipediaより)

× ㄇ



ありがとうございました。

谢谢。

