

~2014 夏のおもてなし料理~

つくってみよう！

世界の料理

~中国四川編~



メニュー：回鍋肉・冷拌茄子・搾菜拌豆腐・青菜湯

講師：ファン リンさん（中国四川省出身）

日時：H26. 6. 29（日） 水戸市国際交流センター

回鍋肉 ホイコーロー



【材料】 (5人分)

・豚バラブロック	500g
・春キャベツ	1/4個
・玉ねぎ	1/2個
・ピーマン	5個
・生姜	1/2個
・花椒	15粒くらい
・唐辛子	5本
・醤油	大さじ3
・豆板醤	大さじ2
・砂糖	大さじ1
・にんにく	1/2個
・サラダ油	大さじ2
・パプリカ	黄, 赤それぞれ1/4個ずつ
・塩	少々



? 回鍋って・・・?

回鍋肉の「回鍋」とは、一度調理した料理をもう一度鍋に戻して調理する、という意味です。

したがって、下茹でしておいた肉を再び鍋で料理する鍋肉と呼ばれるようになったとされています。





【レシピ】

1. 豚バラ肉はブロックのまま20分茹で、芯まで火が通ったら取り出す。冷めたら薄く切っておく。
2. にんにく・生姜を荒く切り、キャベツは手でちぎっておく。ピーマン・パプリカはひと口大に切る。
3. 鍋に油を熱し、1で茹でた肉を入れ、中火で肉の脂が出るまで炒め、更に花椒・にんにく・生姜・唐辛子を加え、香りがでたら醤油大さじ3・豆板醤大さじ2・砂糖大さじ1で味付ける。
4. 3にピーマン・パプリカ・玉ねぎ・キャベツに順に入れて炒め、最後に塩・砂糖で味を調えて出来上がり。



好吃!!!
おいしい!!!



冷拌茄子 夏野菜の中華和え

【材料】（5人分）

・ 茄子	5本
・ トマト	1個
・ 万能ねぎ	1/2束
・ にんにく	1/4個
・ 生姜	1/4個
・ 醤油	大さじ3
・ お酢	大さじ2
・ 砂糖	大さじ2
・ ラー油	大さじ1
・ 塩	少々



【レシピ】

1. フライパンに油おおさじ1を熱し、茄子を丸ごと入れ蒸し焼きます。
2. トマトをサイコロのように切り、万能ねぎ・にんにく・生姜はみじん切りにしておきます。
3. ボールに醤油大さじ3・お酢大さじ2・砂糖大さじ2・ラー油大さじ1・塩少々を入れ、よく混ぜてからトマトを入れドレッシングの完成。
4. 大皿に1の茄子を並べ、にんにく・生姜をのせ、3のドレッシングをかけ万能ねぎを散らして出来上がり。



搾菜拌豆腐 中華風豆腐サラダ



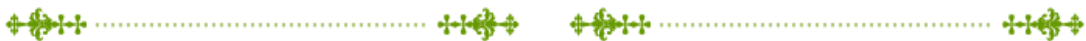
【材料】 (5人分)

・ 絹豆腐	1丁
・ 搾菜	1袋
・ にんにく	1/4個
・ 生姜	1/4個
・ 万能ねぎ	1/2束
・ ラー油	適量
・ ごま油	適量
・ 砂糖	適量
・ 醤油	適量



【レシピ】

1. にんにく・生姜・万能ねぎをみじん切りにする。
2. ボールに搾菜・にんにく・生姜・ごま油・ラー油・醤油・砂糖を入れ、よく和える。
3. 大皿に絹豆腐を入れ、2を豆腐の上に乗せて出来上がり。



青菜湯 野菜スープ



【材料】 (5人分)

・ほうれん草	1束
・春雨	50g
・塩	少々
・ウェイパー	適量



【レシピ】

1. 野菜をざく切りにして食べやすい大きさにする。
2. 回鍋肉の茹で汁を沸騰させ、野菜と春雨を入れ、塩・ウェイパーで味を調えて出来上がり。



本日は講座へのご参加、ありがとうございました。
身近な中国の食文化に触れる講座はいかがでしたか？
ぜひ、ご家庭でも美味しい本格的中国四川料理を楽しんでくださいね。

水戸市国際交流協会