

つくってみよう!世界の料理

～中国点心小菜編～



现场烹調的点心小菜示范（当日調理する料理の献立）

- (前菜) リャンバンポーツァイ 凉拌菠菜 ～ホウレン草の和え物(特製タレ)～
(点心) ジョオツァイハーズ 韭菜盒子 ～韭と煎り卵を包んだ焼き饅頭～
(スープ) バンジャージータンタン 番茄鸡蛋汤 ～トマトと卵の家庭料理スープ～
(甜品) ガンメイシュウテイアオ 甘梅薯条 ～揚げさつまいもスティック(梅風味)～

講師

呉金麗 氏（中国遼寧省出身,「木蘭酒家」マネージャー）

2024年2月25日(日)水戸市国際交流センター

(前菜) ^{リャンバンポーツアイ} 凉拌菠菜 ~ホウレン草の和え物(特製タレ)~

材料(5人分)

- ・ホウレン草…3袋
- ・ピーナッツ(無塩)…20粒
- ・にんにく…3片
- ・白ごま…少々
- ・サラダ油…小さじ1

合わせ調味料 A

- ・特製ラー油…大さじ2
- ・海鮮醤油…大さじ3
- ・オイスターソース…大さじ2
- ・黒酢…大さじ3
- ・上白糖…大さじ1

ホウレン草用

- ・塩…小さじ1
- ・サラダ油…小さじ1



作り方

1. フライパンにピーナッツを入れ、サラダ油をひたひたに注ぐ。弱火で、時々混ぜながらじっくり揚げる。
※焦げないように弱火にする。
2. ピーナッツの色が濃くなり、ピーナッツが少しはじけてきたら取り出して油をきり、冷めるまでそのまま置く。
3. ホウレン草の根の先が汚れている部分を少し切り落とす。3~4等分の切り分け、冷水に浸す。
4. 沸騰したお湯に、塩とサラダ油を入れる(ほうれん草を色鮮やかに仕上げるため)。
5. ホウレン草を入れ、1分ほどゆでる。途中1回ホウレン草の上下を入れ替える。
6. ゆでたホウレン草を冷水に浸して冷ます。水気をしっかり絞り、ボウルに入れる。
7. 合わせ調味料 A の材料を混ぜ合わせる。にんにくをみじん切りにする。
8. ゆでたホウレン草に合わせ調味料とにんにくを加え、軽く混ぜ合わせる。
9. 最後に白ごまをふりかけて、出来上がり。

※特製ラー油は木蘭酒家オリジナルです。ご家庭で作るときには、スーパーで売っているラー油をお使いください。

ジョウツアイハーズ
(点心) 蕪菜盒子 ～蕪と煎り卵を包んだ焼き饅頭～

材料 (5 人分)

- ・中力粉…600g
 - ・ニラ…3 袋
 - ・卵…8 個
 - ・エビ(冷凍)…15尾
- ※エビは小さいサイズを使用。乾燥エビでも可。
- ・サラダ油…大さじ 8～10(炒り卵用)

調味料

- ・ごま油…大さじ2 (炒り卵用)
 - ・オイスターソース…大さじ1
 - ・海鮮醤油…大さじ1
 - ・白コショウ…小さじ1
 - ・塩…大さじ1
- 具材用

作り方

下準備

- ・ぬるま湯(約 60℃)を用意する。
- ・エビを解凍する。

生地を作る

1. ボウルに中力粉を入れる。ぬるま湯を少しずつ加え、お箸でボロボロにする。
(中力粉:ぬるま湯=3:2)
2. 全体がボロボロになったら、手でこねてまとめる。
3. ふたをして、20 分寝かせる。

具を作る

1. ニラをみじん切りにし、ボウルに入れ、サラダ油大さじ1を加える。よく混ぜ、そのまま置く。
2. 卵をボウルに割入れ、良く混ぜ合わせる。卵液をフライパンに流しいれ、炒り卵を作る。なるべく細かくする。
出来上がったたら冷ます。
3. 冷めたら、ニラと合わせる。
4. エビをざく切りにし、3に加える。
5. そこにごま油、オイスターソース、海鮮醤油、白コショウを加え、よく混ぜ、そのまま置く。

皮を作る

1. 寝かせた生地を、打ち粉を振ったまな板の上に置き、軽くこねる。
2. 棒状に伸ばし、等分に切る。(1 枚分およそ 30g)
3. 打ち粉をした麺棒で丸く伸ばす。(直径10cm、厚さ0.5cmくらい)

包む

1. 具に塩を少々加え、よく混ぜる。※塩は味の調整のため、包む前に具に入れる。
2. 適量の具を皮の半分にのせる。
3. 具をのせていない方を具のある方に折りたたみ、ふちを指で押さえて、親指で下側から上側に折り返し、親指と人差し指でつまむようにしっかりつける。

焼く

1. フライパンにサラダ油を入れ、中火で温める。
 2. 油が温まったら弱火にして、包んだものをフライパンに入れて焼く。
 3. 焼き色がついたら裏返し、反対側も焼く。
- ※焼くときは火が強すぎると皮が硬くなる。弱火で焼くと皮はパリパリ、中はもちもちになる。



パンジャージータンタン
(スープ) 番茄鸡蛋汤 ～トマトと卵の家庭料理スープ～

材料(5人分)

- ・トマト…1個
- ・卵…2～3個
- ・にんにく…4～5片
- ・小葱…3～4本
- ・水…960cc
- ・サラダ油…大さじ2

調味料

- ・塩…小さじ1
- ・白コショウ…少々
- ・味の素…小さじ1
- ・海鮮醤油…大さじ2
- ・ごま油…大さじ1
- ・サラダ油…大さじ2



作り方

1. トマトを半分に切り、ヘタを取って、みじん切りにする。
2. 卵をボウルに割入れ、よく混ぜる。
3. 小葱とにんにくをみじん切りにする。
4. フライパンにサラダ油を入れ、にんにくを軽く炒める。
5. にんにくの香りがでてきたらトマトを加え、炒める。
※焦げないように火力を調整しながら(中火～弱火)、じっくり炒める。
6. トマトが崩れた状態になったら、水を加える。
※水の量は1人分を160ccとして人数プラス1人分とする。
7. 塩、白コショウ、味の素、海鮮醤油、ごま油を加える。
8. スープが沸騰したら、スープをかき混ぜながら、3の卵液を円を描くように少しずつ入れる。
9. 最後に、小葱を入れて出来上がり。

甘梅薯条
(甜品) 甘梅薯条 ～揚げさつまいもスティック(梅風味)～

材料(5人分)

- ・さつまいも…2～3本
- ・片栗粉…適量(さつまいもにまぶす)
- ・上白糖…大さじ1
- ・サラダ油…適量
- ・甘梅粉…適量



作り方

1. さつまいもの皮をおき、約2cmの厚さの短冊切りにする。切ったら、水に10分ほど浸ける。
※さつまいものでんぷんを除くために、水に浸けている間、数回水を変える。その後、ざるに入れて水をきる。
2. さつまいもの水気をしっかりふき取り、ボウルに入れる。さつまいもの入ったボウルに片栗粉と上白糖を入れ、軽く混ぜる。
3. 揚げ鍋にサラダ油を入れ160℃に熱する。さつまいもに軽く水を吹きかけ、揚げ鍋に入れ、返ししながら3～4分間揚げる。
4. さつまいもが揚がったら、油をきりボウルに移す。
5. 揚げたさつまいもに甘梅粉を振りかけて出来上がり。
※甘梅粉は日本で販売されていません。