

# つくってみよう!世界の料理



講師

ちよ じょ くん  
楮 如 君 氏 (台湾出身)

メニュー

牛蒡香菇鶏湯 (ごぼうとしいたけの鶏スープ)

牛肉捲餅 (牛肉の巻き餅)

仙楂洛神凍 (サンザシローゼルのゼリー)

# 牛蒡香菇雞湯 (ごぼうとしいたけの鶏スープ)

## 材料 (5 人分)

- 鶏もも肉: 500g (2 枚くらい)
- ごぼう: 長い 1 本の 1/2 本
- 干し椎茸: 5 個
- ナツメ: 10 個
- 蓮の種: 15 個
- クコの実: 大きじ 2
- 生姜: 5 片
- にんにく: 2 片
- 紹興酒: 大きじ 2~3
- 塩: 適量
- ごま油: 適量
- 水: 1500cc



## 作り方

1. 干し椎茸は軽く洗い、少しの水で戻し、薄切りにする。戻し汁はスープに入れるので取っておく。
2. ごぼうを洗い、斜め薄切りにする。
3. 鶏もも肉を一口大に切る。
4. 生姜とにんにくを薄切りにする。
5. 鍋にごま油を入れ、鶏もも肉、生姜、にんにく、干し椎茸、ごぼうを加え炒める。
6. 5 に水を入れる。
7. 紹興酒を加えて強火で煮立てる。沸騰したら、ナツメ、蓮の種、クコの実を入れる。
8. アクを取りながら、中火で 30 分ほど煮る。
9. 塩で味を調える。

# 牛肉捲餅(牛肉の巻き餅)



## 材料:6人分

- 葱抓餅(ツォンジュアビン)薄焼き餅 3枚(1枚で2人分)
- 牛肉薄切り(切落し):500g
- 小ネギ:1/2本
- きゅうり:1/2本
- サラダ油:適量

## ソース(甜麵醬)(6人分)

水:80ml

醬:油:大さじ3

砂糖:大さじ1~2

紹興酒:大さじ1

オイスターソース:大さじ1

片栗粉:10g(20mlの水で溶く)

## 作り方

1. フライパンにサラダ油を入れ牛肉を焼く。色が変わったら、合わせておいたソースを入れ、汁けがなくなるまで中火で煮込む。
2. 小ネギときゅうりを細切りにする。
3. フライパンにサラダ油を入れ、葱抓餅(ツォンジュアビン)を両面焼く。
4. 葱抓餅の上に焼いた牛肉と青ネギ、キュウリの細切りをのせる。
5. 葱抓餅を巻き、2等分に切る。
6. 皿に盛り付けて完成。

# 仙楂洛神凍 (サンザシローゼルのゼリー)



## 材料: 5人分

- 仙楂洛神花 (サンザシローゼルフラワー): 20g
- 水: 750ml
- 氷砂糖: 12~15g (または砂糖: 大さじ4)
- 粉ゼラチン: 15g
- 水 (ゼラチン用): 50ml
- レモンのスライス (飾り用): 適量

一口メモ  
レモン汁 (大さじ 3) を入れてもおいしい!  
レモン汁を加えるときは  
作り方3番のあと。

## 作り方:

1. 鍋に水 750ml を入れ、仙楂洛神花を加えて中火で煮る。沸騰したら火を弱め、10分ほど煮出す。
2. 火を止め、仙楂洛神花を取り出し、煮出した液を濾す。
3. 煮出した液に砂糖を加え、完全に溶けるまで混ぜる。
4. 粉ゼラチンは 50ml の水に振り入れ、全体をふやかし、湯煎 (50~60°C) で溶かす。
5. 溶かしたゼラチンを煮出した液に加え、よく混ぜる。
6. ゼリー液を型や容器に注ぎ、冷蔵庫で少なくとも 3 時間以上冷やし固める。
7. 固まったゼリーを取り出し、レモンのスライスを飾って完成。