

姫路中小企業共済センター 料理講習会

平成22年6月20日（日）

“定番の中華料理を家庭で作ってみよう”

1. 中華ちまき（時間短縮で作ります）
2. 海老わんたんスープ（えびわんたんと野菜で）
3. チンジャオロースー 青椒肉絲（牛肉・ピーマン・たけのこの炒めもの）
4. マーボー 麻婆なす
5. デザート ブラマンジェ・ブルーベリーソース添え

ふみクッキングルーム

講師 なかに 高出 富美子

姫路市手柄 2-25

TEL 079-234-8097

<http://fumicooking.com/>

1. 中華ちまき

もち米	3カップ
豚肉薄切り	100g
干し椎茸	2~3枚
たけのこ	100g
むきえび	50g
グリーンピース	
京葱	10cm
水	1 3/4 カップ (350cc)
固形スープの素	1/2 コ
塩	小 1/2
うすくち	大 2
酒	大 2

- 1) もち米は洗って水に2時間ぐらいつけてから、ザルにあけて水きり。
- 2) 豚肉・むきえびは小口切りにし、酒・うすくち小1ずつふりかける。
- 3) 椎茸・たけのこは5mm角位に切る。
- 4) 京葱はみじん切り。
- 5) 鍋にサラダオイル少々を入れて熱し、葱を炒め2)と3)を炒め、1)のもち米、グリーンピースを加えて全体を炒める。水と調味料も加え、混ぜながら水分をもち米に吸収させる。
- 6) 5)を竹の皮に包んで20分~30分ぐらい蒸すと出来上がり。

2. 海老ワンタンスープ

小海老	150g
塩	小 1/4
胡椒	
片栗粉	大 1
酒	小 1
青葱	1本
おろし生姜	5g
水	1 3/4 カップ
ワンタンの皮	
チキンスープ	4カップ
ブイヨン	1コ
もやし	1/2袋
玉葱	1/3コ
ホウレン草	1/4束
塩	小 1/2
胡椒	
酒	大 1
うすくち	小 2

- 1) 小海老のむきみは、包丁で細かくきざんでつぶす。(又はスピードカッターにかけてすり身にする)味付けし、青葱の小口切り・おろし生姜も加え混ぜる。
- 2) チキンスープに、もやし・玉葱の線切りを加え、煮立つと味付けし、ホウレン草を加えスープ椀に入れる。
- 3) ワンタンの皮で1)を包み、沸騰している湯に少量ずつ入れて火を通し、すくい上げ出来上がりのスープの中に入れる。

1人当=48kcal

3. 青椒肉絲 (肉とピーマンの炒めもの)

牛肉 (豚肉)	100 g
塩・胡椒	
酒	大 1
卵	1/2 コ
たけのこ	200 g
ピーマン	6~8 個
土生姜	少々
こいくち	大 2~3
酒	大 1
砂糖	大 1
スープ (だし)	大 4
ごま油	少々
片栗粉	小 1

- 1) 牛肉 (豚肉) は千切りにし塩・胡椒・酒をふりかけ、卵の中につける。
- 2) たけのこ・ピーマンは千切り。
- 3) 土生姜は千切り。
- 4) フライパンに炒め油を熱し、1) の肉を入れて強火で炒め、日が通ると取り出し、次に土生姜・たけのこを炒めピーマンを入れて炒める。ピーマンが柔らかくなると1) の肉をもどして調味料を加え炒め合わせて出来上がり。

1 人当 = 108kcal

4. 麻婆なす

なす	5~6 コ (400 g)
ミンチ	100 g
酒	大 1
ザーサイ	20 g
土生姜	10 g
京葱	10cm
こいくち	大 3
酒	大 1
砂糖	大 1/2
豆板醤	小 1

- 1) なすはへたをとり、しま状に皮をむき、縦半分に切り更に4等分に切る。水につけてアク抜き。
- 2) ミンチは酒を加え混ぜる。
- 3) ザーサイ・京葱はみじん切り、土生姜は千切り。
- 4) 1) のなすの水分をキッチンペーパーでふきとり、中温の油 (180℃) でカラツと揚げる。
- 5) フライパンに炒め油を熱し、2) 3) を炒め、充分炒めてから揚げなすを入れ、合わせておいた調味料を加えて炒め合わせる。
(強火でさっと)

1 人当 = 170kcal

5. ブランマンジェ・ブルーベリーソース添え

ゼラチン	大 1
	水 大 4
牛乳 2 カップ (400cc)	
砂糖	50 g
生クリーム 100cc (1/2 カップ)	
コアントロー	大 1/2
ソース	ブルーベリージャム 60 g
	水 1/2 カップ
	コーンスターチ 小 2
	レモン汁 小 1
ゼリー型	

- 1) ゼラチンは水の中にふり入れて、しとらせる。
- 2) 牛乳・砂糖を加えて中火にかけ、牛乳がぬるになると (70°C ぐらい) 火からおろし、ゼラチンを加えてしっかり溶かす。
- 3) 鍋を氷水につけて、あら熱をとり、リキュールと生クリームを加える。
- 4) 3) をゼリー型に流し、固める。
- 5) 小鍋にブルーベリージャムと水、コーンスターチを入れて火にかけ、木ベラで混ぜながら炊き、とろりとなると火からおろし、冷水にあててよく冷やす。レモン汁を加えて、ブルーベリーソースの出来上がり。
- 6) ブランマンジェに 5) をかける。