

1. 当日のプログラム

第1部 中国料理を作る会 10:00 ~ 12:30

入門班	...	水餃子	
初級班	...	番茄小炒蛋	東北家常涼菜
中級班	...	宮保蝦仁	西紅柿炒雞蛋
上級Ⅱ班	...	油淋雞	
上級Ⅰ班	...	五香茶葉蛋	

第2部 中国料理を味わう会 12:30 ~ 14:30

司会進行	...	中級班 岸名さん
① 会長挨拶	...	西川会長
② 乾杯の音頭	...	上級Ⅱ班 磯野さん
③ 会食・交流		
④ 来賓・招待者の紹介	...	司会
⑤ 料理説明	...	各班担当(各4分間)
⑥ 出し物等 初級班(合唱)	...	『美麗的草原 我的家』
中級班(早口言葉)	...	繞口令
上級2班	...	中国影画
上級1班	...	中国3大〇〇当てクイズ
⑦ 中級班新旧老師挨拶	...	单寧、褚玉玲
⑧ 閉会の言葉	...	今西事務局長

< 後片付け >

14:30 ~ 15:00

2 中華料理とは

中華料理は世界の三大料理のひとつ

世界三大料理とは、一般に、中華料理、フランス料理、トルコ料理の3つの地域の料理を指す。

ただし、トルコ料理は日本ではなじみが薄いせいか、イタリア料理にとって代わることもある。

これは元々、シルクロードを通して中国の食材や香辛料が地中海へと運ばれたことに由来していると言われる。そのシルクロードの中継点がトルコ。またフランス料理はイタリアから嫁いだ王妃の料理人によって伝えられた料理が起源とされている。

これらのことから、食材や香辛料の豊富な中国、その食材と香辛料を受け継いだトルコ、加工したイタリアからさらに料理を受け継いだフランスの三カ国の料理が一般的に三大料理と呼ばれるようになった。

中華料理 ↓

中国の中原地方の料理が外部文化の料理に影響されたために地域差が大きく、地方ごとに食材・調理法が違う。さらに、仏教徒向けの精進料理として素菜が、イスラム教徒向けの、豚肉及びその加工製品、ラードを用いない清真菜がある。日本料理や西洋料理に比べて強い火力を用いる炒め物が目立ち、油(ラード、ゴマ油など)を多用する料理が多いという傾向がある。魚介類については、淡水魚が使用される傾向が強い。また、火を加えない食品をとることは忌避(食習慣や罪人食という偏見の為)されることがあり、温かい食事をとることが重視されるため、生野菜の使用や冷たい料理は伝統的な料理では少ない。

フランス料理 ↓

フランス料理は、16世紀にイタリアよりもたらされた、当初はフランスの宮廷料理だった献立の総称。ソースの体系が高度に発達していることが特徴で、各国で外交儀礼時の正餐として採用されることが多い。

狭義としては、こうした正餐に用いる厳格な作法にのっとりたオートクイジーヌ(haute cuisine)と呼ばれる料理を指す。もちろんフランスの各地方には一般庶民に親しまれている特徴ある郷土料理も数多くあり、広義には高級料理だけでなくこうしたフランスの伝統料理全般も含める。

フランス語では「ラ・キュイジーヌ・フランセーズ」(la cuisine française)と呼ぶ。日本でフランス料理を「フレンチ」(French)と呼ぶ場合があるが、英語では「フレンチ・クイジーヌ」(French cuisine)と呼ぶことが多く、「料理」を意味する名詞「クイジーヌ」(cuisine:フランス語発音でキュイジーヌ)を省略する習慣は口語以外ではあまりない。

現在のフランス料理の原型は、ルネサンス期のイタリアから、当時フランスの王であったアンリ 2 世と婚姻したカトリーヌ・ド・メディシスとその専属料理人によってもたらされたと言われ、ブルボン王朝の最盛期に発達した。

それに伴い、ハプスブルク家により、ロシア、ドイツなどの宮廷に広まった。また、フランス革命以後、宮廷から職を追われた料理人たちが街角でレストランを開き始めたことから、市民の口にも入るようになった。



トルコ料理

トルコ料理は、中央アジアにひろがるトルコ民族の伝統料理の要素と、ギリシャ、グルジア、シリア地方の料理の要素とが混じり合って独特の発展を遂げたものである。トルコ民族は、中央アジアからアナトリア半島へ移動した歴史があり、また、14 世紀から 20 世紀の初めまではオスマン帝国として地中海周辺を支配していたため、これらの地域の料理と影響しあった。

現在のトルコを含め、バルカン半島、ギリシア、レバノン、イスラエル、エジプト、チュニジアなど地中海東部地域の国々は、おおむね共通した料理をもっているが、それでもトルコ料理の影響はギリシャ料理、レバノン料理、ブルガリア料理、ルーマニア料理などに顕著である。またその影響は周辺のアラビア半島などのオスマン帝国が支配した地域にとどまらず、北アフリカ(モロッコ料理など)やロシアの料理、近年ではトルコ系移民の多いイギリス、ドイツにまで及んでいる。

特徴として、中央アジアの食文化である羊を中心とした肉料理があり、ヨーグルトやナッツ類を料理に使うこと、黒海、地中海などの海産物を利用すること、地中海周辺で取れるオリーブオイルを使用すること、アラビア周辺からひろがった小麦粉とアジアの主食である米の両方を使うなど、東西の食文化を融合させた多彩な素材、味、調理法を持つことが挙げられる。

トルコの国内でも地域ごとに異なる特徴をもつ郷土料理もあり、例えば、北部黒海沿岸地域ではトウモロコシやアンチョビをよく使い、南東部ではトウガラシの風味が強いケバブ類を発展させており、西部では、特産のオリーブオイルの風味を活かした料理が多く、中央部の中央アナトリア地方では、パスタ料理が名高い。

(恋する中国 <http://www.togenkyo.net/>より引用)

3. レシピ

1) 五香茶叶蛋 …… 上級Ⅰ班

	五香茶葉蛋（卵の紅茶煮）	
<p>ゆで卵の殻にヒビを入れて紅茶で染めるように煮上げると、茶褐色の亀裂模様がつきます。ヒビを入れるときのたたき加減で、模様も染まり方も微妙に変わってきます。前菜に向く一品。</p>		
材 料（卵10個分）		
<ul style="list-style-type: none"> ・卵…… 10個 ・八角……少々 ・紅茶……大匙3杯 ・塩……大匙2杯 		
作 り 方		
<ol style="list-style-type: none"> 1. 卵を洗ってぬるま湯に入れ、沸騰後10分茹でて、殻にヒビを入れる。 2. 鍋に、紅茶、八角、塩、1の卵を入れ、かぶるくらいの水を加えて約20分煮る。汁けがほとんどなくなり卵が褐色になるまで煮る。 		

2) 油淋鶏 …… 上級Ⅱ班

	油淋鶏	
		
材 料（4人分）		
<ul style="list-style-type: none"> ・鶏もも肉…… 3枚（500～600g） 下味（酒……大匙1、塩……小匙1/2） <li style="padding-left: 20px;">※厚い部分には切込みを入れ、下味に1時間以上つける ・片栗粉 ・（かけ汁） <li style="padding-left: 20px;">長葱、生姜、にんにくのみじん切り……計大匙3 <li style="padding-left: 20px;">醤油……大匙2～3 砂糖、酢……各大匙1 胡麻油……小匙1 <li style="padding-left: 20px;">（辣油……少々） <li style="padding-left: 40px;">※これらを合わせておく ・揚げ油 ・付け合わせ野菜（レタスや胡瓜） 		

作 り 方

1. 鶏の水分を拭き取り、片栗粉をまんべんなくたっぷりつけて、余分な粉は叩き落とす。
2. 油を高温に熱し、鶏の皮目を下にして入れ、表面が固まったら、火を弱め、ゆっくり揚げる。
3. 九分通り揚がったら、いったん引き上げ、油の温度を上げて、再びさっと揚げる。
4. 食べやすい大きさに切って盛り付け、かけ汁をかける。

3) 西红柿炒鸡蛋 …… 中級班 その1

西红柿炒鸡蛋（トマトとキクラゲの卵炒め）

トマトの酸味ときくらげのコリコリ感がアクセントの優しい味

材 料（2～3人分）

- ・ トマト……第1個（中2個）
- ・ キクラゲ……5～7g ・ 卵 …… 3個
- ・ 中華スープの素……小匙1/2 ・ オイスターソース……大匙1弱



作 り 方

1. キクラゲは水につけてもどします。良く洗って固い部分を切り落とし食べやすく切る。卵は溶いて中華スープの素を加えておく。トマトは皮のままくし切りにする。
2. フライパンにサラダ油大匙1を熱し、卵をふんわり半熟にして取り出します。
3. フライパンを拭いてきれいにし、サラダ油大匙1を熱して、強火でキクラゲとトマトを炒める。
4. トマトが煮崩れしたら、オイスターソースと塩少々。
5. 卵を加えて炒め合わせ、最後にごま油を少々たらす。

4) 宮保虾仁 …… 中級班 その2

宮保虾仁 (エビの甘酢あんかけ)



材料 (4人分)



むき海老	8尾
塩、コショウ	各少々
長ネギ	40g
マコモダケ(※1)	40g
カシューナッツ	30g
サラダ油	適量
香菜	適量

■ A

全卵(溶いたもの)	大さじ2
片栗粉	大さじ1/2

■ B

朝天唐辛子(※2)	15g
花椒(粒)※3	2g

■ C

砂糖	大さじ1
醤油	大さじ1と1/2
米酢	大さじ1/2
酒	大さじ1
中国たまり醤油	大さじ1
黒酢	大さじ1
水溶き片栗粉	大さじ1

■ ※1 イネ科の多年草であるマコモの根元ができる、肥大した茎の部分のこと。中国料理でよく使われる食材のひとつ。

■ ※2 四川料理に欠かせない唐辛子。一般的な赤唐辛子に比べて風味が豊かで、すっきりした辛味が特徴。

■ ※3 ホアジャオ。カホクザンショウの果皮を乾燥させた香辛料のこと。

1

海老は背割りにして背ワタを取り除き、塩、コショウで下味をつけ、Aを混ぜ合わせます。

2

長ネギは1.5cm幅の小口切りに、マコモダケは1.5cm角に切ります。Cはすべてボウルに合わせます。

3

鍋に油を入れ、温度調節機能を140℃に設定し点火します。設定温度になったらカシューナッツを入れて揚げ、取り出します。

4

続いて海老を入れ、5割ほど火が入ったら取り出します。

5

フライパンに【3・4】の油適量を熱して長ネギとマコモダケを加え、中火で香ばしくなるまで炒めて取り出します。

6

同じフライパンに【3・4】の油少々とBを入れ、弱火で炒めます。

7

色が黒っぽくなり香ばしい香りがしてきたら、【4】の海老と【5】を加えます。

8

合わせたCを全体に注ぎ入れて強火にし、3秒たったら一気に混ぜ合わせ、最後にカシューナッツを加えて仕上げます。

9

器に盛り、香菜をのせます。

5) 番茄小炒蛋 …… 初級班 その1

	番茄小炒蛋（トマトの玉子焼き）	
「番茄炒蛋」という家庭料理の定番。素朴な味ですが、しみじみと美味しい。		
材 料		
<ul style="list-style-type: none"> ・玉子 … 2つ ・トマト … 大2つ ・鶏ガラスープの素 … 小匙2 ・紹興酒 … 小匙2（又は料理酒） ・塩 … 適量 ・胡椒 … 適量 ・ごま油 … 数滴 ・アサツキ(みじん切り)… 少々 		
作 り 方		
<ol style="list-style-type: none"> 1. トマトを湯剥きして細かく切ります。 ※お好みで大きくても構いません。 2. フライパンに油をしきオムレツを作る要領で玉子を焼きます。 ※玉子は固くなる前に火を止め食べ易い大きさに切ります。 3. 2の鍋に1のトマトと鶏ガラスープの素と紹興酒を入れ火を通します。 4. そこに塩、胡椒を入れ味を調えます。 最後にごま油をほんの少し加え混ぜ合わせたら火を止めます。 5. 器に盛ったらお好みでアサツキを散らして完成です。 		

6) 東北家常涼菜 …… 初級班 その2

	東北家常涼菜	
作 り 方		
<ol style="list-style-type: none"> 1. 干豆腐・きゅうり・レタスを千切りにする。 2. 香菜を5センチくらいの幅に切る。 3. 油大さじ1をフライパンに入れ熱する。 みじん切りした長ネギと山椒、しょうゆを加え、ひき肉と一緒に火が通るまで炒めた後、荒熱が取れるまで置いておく。 4. 練りゴマを少量の水に溶き、Aと混ぜておく。 5. 粉皮をたっぷりの熱湯で透き通るまでゆでる。ゆであがったら、冷水で熱をとる。 6. 1と2と5を皿に盛り合わせる。 7. 食べ始める前に6に4を加え、よく混ぜ合わせ最後に3をかければできあがり。 		

7) 水餃子 . . . 入門班

水餃子

小麦粉で餃子の皮を手作りして、餡を包んで熱湯で茹でて作る、おいしい水餃子の作り方です。もちもちの食感がたまず、何度も作りたくなりますよ。日本と違って本場、中国では、焼き餃子より水餃子のほうをよく食べるそうです。

手作りの餃子を作ったらその日は水餃子で食べて、余ったら、それを、翌日、焼いて焼き餃子にして食べるのが習慣で最初から餃子を焼かないみたいです。



材 料 (4人分)

- 豚ひき肉・150g ● 白菜・50g ● ニラ・1束 ● 干しシイタケ・1枚
- 白ネギ・1/3本 ● 土シヨウガ・1/2片 ● 餃子の皮・20枚
- <調味料> ● 塩・小1
- <つけダレ> ● 酒・小1 ● 塩コショウ・少々 ● しょうゆ・小2 ● ゴマ油・小1 ● ポン酢・大4 ● ゴマ油・少々 ● ラー油・少々 ● 刻みネギ・小1

作 り 方

- 白菜、ニラは細かく刻み、塩でもんで10分置き、しんなりすれば水気を絞る。
干しシイタケは水で戻しみじん切りにし、白ネギ、土シヨウガはみじん切りにする。
- ①ボウルに豚ひき肉、干しシイタケ、白ネギ、土シヨウガを入れ、<調味料>の材料を加えて粘りが出るまで、手でよく練る。白菜、ニラも加えてさらに混ぜ合わせる。
 - ②餃子の皮の中央に具をのせて皮の縁に水をつけ包む。
 - ③たっぷりのお湯を沸騰させ、餃子を1つずつ入れる。餃子が浮いてくれば1カップの水を加え、弱火にし、再び煮立って餃子が浮かんでくるまでゆでる。水分を切ってお皿に盛りつけて完成！
 - ④器に入れて<つけダレ>でいただく。
- <コツ・ポイント>
トッピングにしめじなどを添えるといいかも

餃子の皮

餃子の皮って、いろいろ使えます。なんと麺料理やスイーツまで楽しめます。
ところで、余った餃子の皮どうしましょう？

餃子の余った皮を使った料理があります。餃子の余った皮を使った料理をいろいろと調べて作ってみるのも面白いと思います。



材 料 (4人分)

- 強力粉 100g 薄力粉 100g 塩 小さじ 1/2 水 100cc~
- <調味料> ● 塩・小2

作 り 方

- 【皮を作ります】
- (1)ボウルに強力粉、薄力粉、塩を入れてよく混ぜる。
 - (2)水を少しずつ入れながらこねる。粉っぽさがなくなったら、ひとまとめにしてラップで包み15分以上放置する。
 - (3)2を、打ち粉(分量外)したまな板などの上で24等分にして丸める。できれば重さを量って等分にするといい。
 - (4)(3)を手の甲でつぶして麺棒などで丸く伸ばす。麺棒がなければ手の甲で伸ばせます。(手につくようなら手に粉をつけながら)
- <コツ・ポイント>
・包むときは包み口をギュッと押してくっつけられればOK。多少中身が飛び出しても気にせず茹でると具が固まります。

4. 写真集

※ 中国料理の品々



完成した各班の料理の品々
(レシピ通りにできあがったでしょうか?)

※ 料理風景（料理教室にて）



上段：下準備された食材



(皆さん料理に大忙し。
真剣そのものの方、楽しそうな方…)



※ 味わう会スタート（いただきます！）

