

枚方中国語を学ぶ会 中国料理を作る会 2016



■ 日 時 2016年2月7日(日)
 10:00 ~ 15:00

■ 参加人員 総勢41名

■ 場 所 枚方市民会館

第一部 : 料理室

第二部 : 第1 & 第2集会廳

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	...	青椒炒干豆腐(干豆腐とピーマンの炒め物)	
			← 中国東北の日常的な家庭料理
中級班	...	豚肉とジャガイモ・ピーマン炒め	← 中国東北の家庭料理
		萝卜鸡丝(大根と鶏肉の冷菜)	
上級Ⅱ班	...	春餅	
上級Ⅰ班	...	牛肉のオイスターソース炒め	
		豚肉ともやしチンゲン菜の中華風野菜炒め	

第2部 中国料理を味わう会 12:30 ~ 14:30

司会進行	...	中級班 西野さん	
① 会長挨拶	...	今西事務局長	12:30 ~ 12:35
② 乾杯の音頭	...	上級Ⅱ班 井野さん	12:35 ~ 12:40
③ 会食・交流			12:40 ~ 12:50
④ 来賓・招待者の紹介	...	司会、枚方日中様	12:50 ~ 13:10
	来賓の挨拶	...	戸毛敏美先生
⑤ 料理説明	...	各班担当(各4分間)	13:10 ~ 13:30
⑥ 出し物等	初級班	...	中国語でのピンゴ
	中級班	...	漢詩の朗読(春暁、渭城曲)
	上級2班	...	この料理は何?
	上級1班	...	中国語で擬音語・擬態語はどういうの?
⑦ 枚方日中様記念品抽選	...	司会、枚方日中様	14:10 ~ 14:20
⑦ 閉会の言葉	...	今西事務局長	14:20 ~ 14:30

< 後片付け > 14:30 ~ 15:00

2. レシピ

【 入門班 】

料理名 : 水餃子

<p>材料 (60 個分)</p>	<p>〈皮〉 強力粉・・・200g 薄力粉・・・200g サラダ油・・・大さじ1 水・・・カップ1</p> <p>〈肉あん〉 豚ひき肉・・・400g 長ネギみじん切り・・・1 本分 酒・生姜汁・・・各大さじ1 ニラみじん切り・・・1 把分 塩・・・小さじ少々 醤油・胡麻・・・各少々 胡麻油・・・大さじ2</p> <p>〈タレ〉 醤油・・・大さじ4 酢・胡麻油・・・各大さじ1 豆板醤・・・小さじ 1/2～1</p> <p>〈薬味〉 長ネギ・生姜・(ニンニク)・・・各少々</p>
<p>作り方</p>	<p>①ボールに皮の材料を入れ、少しこね、大体まとまったら、台の上でよくこね、密閉して 30 分置く。</p> <p>②寝かせておいた種を 4 等分し、その 1 つを、更に 2 等分し棒状にして、小さく 7～8 個に切り分ける。</p> <p>③一つずつ平たい円状にして、拳でつぶし麺棒で直径 7～8cm に伸ばす。(適時打ち粉をする)</p> <p>④皮の中心に、茶さじで軽く山ほどの肉あんをのせ、2 つに折り空気を入れないようにして、周りをしっかりくっつける。</p> <p>⑤たっぷりの熱湯で茹で、浮き上がってきたら 2～3 回さし水をする。</p> <p>⑥茹であがったら、すくって器に並べ、薬味を好みに入れたたれをつけて食べる。</p>



【 初級班 】

料理：「青椒炒干豆腐」(干豆腐とピーマンの炒め物)

中国東北の日常的な家庭料理

◆材料(3～4人分めやす)

干豆腐 3枚
青椒(ピーマン) 3個
白ネギ 1/4本
しょうが 1片
にんにく 1片
生抽(中華用濃口醤油) 大1
耗油(オイスターソース) 大2
麻椒粉(花椒) 少々
塩 少々
水 お椀半量
水溶き片栗粉 水大2+片栗粉大1



◆作り方

- (1) 干豆腐を食べやすい大きさに切るひし形や短冊切り
- (2) ピーマンのへたとタネを除き乱切りにする。
- (3) ネギ、しょうが、にんにくはみじん切りにして取り置く。
- (4) あらかじめ水溶き片栗粉と醤油とオイスターソースを合わせて調味液を作る。
- (5) フライパンに油を引く。
- (6) みじん切りにしたネギ、しょうが、にんにくを入れる。
- (7) 香りが出るよう炒める。
- (8) 干豆腐を入れてまんべんなく返し炒める。
- (9) (4)の調味液を回しかけて、お椀半量の水も加える。
- (10) 中火で煮込み調味液をしみ込ませる。
- (11) ピーマンを入れる。
- (12) 2分返し炒め、塩を少々加え出来上がり。

【 中級班 】

料理： 豚肉とジャガイモ・ピーマン炒め（中国東北の家庭料理）

◆材料



豚肉(カツ用など)	150g
ジャガイモ	3個
ピーマン	2個
サラダオイル	大さじ1
塩・胡椒	少々
創味シャンタン	小さじ1
水	100cc
醤油	小さじ1

◆作り方

- (1) ジャガイモを3mm幅の薄切りにします。ピーマンと豚肉を5mm位の細切り。
- (2) 熱したフライパンに大匙1のサラダオイルを入れてから強火で炒めて、塩コショウをします。
- (3) 豚肉にある程度火が通ったらジャガイモとピーマンも入れ、創味シャンタンと水を入れて3分ぐらい炒め煮をする。
- (4) ジャガイモに火が通って、水分が飛んだら醤油を回し入れ最後にフライパンを振って全体に絡ませて出来上がり。

料理： 萝卜鸡丝 大根と鶏肉の冷菜（4人前）



鸡腿肉/鶏モモ肉	1枚(240g)
萝卜/大根	約10cm
練り胡麻	大匙3杯
酱油/醤油	大匙2, 5杯
醋/酢	大匙1杯
砂糖/砂糖	大匙2, 5杯
芝麻油/ごま油	小匙1杯

◆作り方

- (1) 鶏モモ肉は、水から良く茹でて、冷まして千切りにする(茹で汁はスープとして使う)
大根は厚く皮を剥き、長さ5cmの長さの千切りにする。
- (2) 塩を少し振り、しんなりしたら、さっと水洗いして、水気をふき取る。
- (3) 調味料を合わせ、たれを作る。大きめのお皿に、大根を置きその上に鶏をのせる。
- (4) 食べる直前にタレをかける。(夏場は冷蔵庫で短時間でも冷やすとよい)

※忙しいときは、たれを作らずに、胡麻ドレッシングで代用しても良い。

【 上級1班 】

料理： 簡単★牛肉のオイスターソース炒め

濃い目の味付けで、肉を食べたい！でも野菜を取りたい、という時にぴったり。



材料(2人分)

牛肉薄切り…200g	ピーマン…5個
人参…3cm位	シメジ…1パック
片栗粉…大さじ1	オイスター…大さじ1
醤油…大さじ1	塩胡椒…少々

◆作り方

- 1、ピーマンは細切り、人参は細切り、シメジは石づきをとる。
- 2、牛肉に、塩胡椒をし、片栗粉をまぶしておく。
- 3、中華鍋にサラダ油を熱し、1、の野菜を炒める。皿に取り出しておく。
- 4、同じ中華鍋にサラダ油を熱し、2、の牛肉を炒める。赤い部分がなくなったら、オイスターソース、醤油をからめる。
- 5、目を止めて、そこに、野菜を戻して混ぜ合わせる。
- 6、出来上がり。お好みで、豆板醤を入れてもよい。

※コツとポイント

野菜と牛肉を別々に炒める。少し濃い目に味を付けた牛肉に、野菜を戻すことで中和されて、とても美味しくなります。お弁当にも最適。

料理： 豚肉ともやしチンゲン菜の中華風野菜炒め！

豚肉と、チンゲン菜やもやし等の野菜たっぷりの中華風炒めです(*^^*)*
簡単な肉野菜炒めの一品に♪



材料(2人分)

豚固まり肉…200g	胡椒…少々
チンゲン菜…2株	もやし…1袋
シイタケ…3個	ピーマン…3個
人参…1本	サラダ油…適量
【調味料】	
ウェイパー10g	醤油…大さじ1
みりん…大さじ1	酒…大さじ2
ニンニクチューブ…少々	

◆作り方

- 1、シイタケは薄くスライス、ピーマンは千切りにする、人参は薄い短冊切り。
チンゲン菜は、5cm幅のざく切りにし、洗って水を切る。
- 2、豚肉は一口大に切り、胡椒をふっておく。
- 3、フライパンにサラダ油をひいて火にかけ、豚肉を焼く。
焼き目がついたらひっくり返し、全体に焼き目をつける。

- 4、豚肉に火が通ったら、野菜を入れて炒める。
- 5、野菜に火が通ったら、一旦火を止め、調味料を入れて再び火をつけ、全体をよくかき混ぜる。

【 上級2班 】

料理：春餅

◆材料(2～3人分)

- ＜春餅の皮＞小麦粉 90g / 塩 小さじ 1/3
/ 水 230cc / 卵 (Mサイズ) 1個
ゴマ油 大さじ1
- ＜春餅の具＞ 焼き豚 4～5枚 / 太い白ネギ1本
/ キュウリ 中1本
その他好みの野菜 適量
- ＜つけだれ＞ 甜麺醤(テンメンジャン) 適量



◆作り方

- ① まず春餅の皮を作ります。ボウルに小麦粉、塩、水、溶いた卵、ゴマ油を入れ、泡立て器でよくかき混ぜます。
- ② 「ちょっとゆるいかな」位がちょうどいいです。なめらかになったら20～30分ほど放置します。その間に具を準備しましょう。
- ③ 焼き豚は細切り。白ネギも縦に千切り細切り。キュウリは5cmの長さに切って縦スライスしてから細い斜め切り。
- ④ では春餅の皮を焼きます。家中で一番小さい(推奨サイズ直径16～17cm)テフロン加工のフライパンを用意します。
- ⑤ フライパンを中火で温め、おたま2/3杯=40cc見当のネタをすくってフライパンに入れて、すかさず！フライパンをぐるっと回してネタを丸く流します。ここで素早くしないと丸くて均一に薄い皮になりません。
- ⑥ 端っこがパリッと乾いて来たら手でひっくり返します。フライパンを揺すって皮がカサカサ動くようになればもう焼き上がり。
- ⑦ 同じように焼いていきましょう。ネタとゴマ油が分離しないよう、時々ちょっとかき混ぜながら—この分量で12枚くらい。
- ⑧ 少し冷ましてから半月形に切ります。具とつけだれを添えて食卓へ！
- ⑨ 好みの具を中央に置いてつけだれを乗せ、ピチーっとくるんで頂きます♪

