

# 枚方中国語を学ぶ会 中国料理を作る会 2017



■ 日 時      2017年2月5日(日)

10:00 ~ 15:30

■ 参加人員 総勢      42 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	...	ほうれん草とピーナッツの和え物
中級班	...	干豆腐炒黒木耳白菜(白菜ときくらげと干豆腐の炒め物) 小豆あんの春巻き
上級Ⅱ班	...	羊肉酸菜粉丝汤(羊肉と酸菜と春雨のスープ)
上級Ⅰ班	...	牛肉のオイスターソース炒め

## 第2部 中国料理を味わう会 12:30 ~ 15:30

司会進行	...	中級班 小野田さん
① 会長挨拶	...	西川会長
② 乾杯の音頭	...	上級Ⅱ班 井野さん
③ 会食・交流		
④ 来賓・招待者の紹介 &挨拶	...	枚方日中友好協会 様、孫 老師、初級班 枚方日中友好協会の代表者 孫 老師のお母さん／ボーイフレンド 呉 老師の友人
⑤ 料理説明	...	各班担当(各4分間)
⑥ 出し物等		
初級班	...	中国に関するクイズゲーム "クイズ 楽しんチャイナ"
中級班	...	この漢字の中国語は？
上級2班	...	中国語の新語・流行語クイズ
⑦ 閉会の言葉	...	今西事務局長

## 2. レシピ

### 【 入門班 】

料理名 : 東北水餃子

#### ◆材料(50個分)

< 皮 >		
・薄力粉 500 グラム	・水 目分量 (混ぜた時に耳たぶより少し固めが良い)	
< 餡 >		
・豚挽肉 600 グラム	・えび 3 尾 (お好みで)	・ニラ 4 束
・卵 2 個	・油 50CC ぐらい	・ごま油 少々
・塩 大さじ1	・コショウ 少々	・味の素 小さじ1
< タレ >		
・黒酢	・すりおろし大蒜 (なくてもいい)	

#### ◆作り方

##### 【 皮づくり 】

- 1、ボールに薄力粉を入れる。水を少しずつ入れて菜箸で混ぜる。(水は冷水を使用)
- 2、ちょうど好い硬さになったら手で捏ねる。手前から奥へ(同じ方向から)力を入れて捏ねる。
- 3、まとまったら、丸めてラップして5分寝かす。 ← 生地乾燥を防ぐため空気は抜くこと
- 4、同様に手で捏ねる。

(同様の作業を最低3回繰り返す。美味しくするには6回繰り返すと好い)

(途中で水分が少ないと思ったら、手で生地の上の中央に穴を作り、穴に水を注いで穴を塞ぐように水を足す。→5分寝かす。)

注意・・・生地とボールの間の淵に水を入れて捏ねないこと。

- 5、皮が出来たら丸く形づくったものをまな板の上で少しのばし、ドーナツ型に成形する。  
手(手首まで)を穴のところに入れて回しながら細く伸ばして一か所包丁で切り棒状にする。
- 6、まな板に薄力粉を薄くまいておく。

棒状の生地を均等に包丁で切り、まな板に並べる。

(一つだけ切って麺棒で伸ばし、試し作りをしてみると良い。)

- 7、切った生地を麺棒で伸ばす。

(左手で生地の左側を持ち、右手で麺棒を持ちながら麺棒の左端で伸ばすとやり易い。右手の麺棒は同じ位置のままで生地を伸ばしながら、左手で生地を時計方向と逆に回す。)

##### → 皮完成

※皮は捏ねる作業(三回目)が終了した後、4時間寝かせるのが理想です。

※蒸し餃子を作る時は、皮作りに温かいお湯を入れるとよいです。

## 【 餡づくり 】

- 1、卵をボールに入れて混ぜる。
- 2、中華鍋に油(50CCくらい)を入れて油を温める。
- 3、温まったら卵を入れて菜箸でかき混ぜ、鍋の中の卵が卵焼きみたいになってきたら鍋をゆすり、全体に火が入るまでゆすったりフライ返しでひっくり返す。全体にしっかり火が入ったらまな板に卵をおく。
- 4、冷める前に包丁で細かく切った後冷ます。
- 5、鍋の油は残しておく、少なかったら油を入れて油を温める。
- 6、火を止めて油を冷ます。  
(冷めた油を温めずに使用したら、匂いが出てあまり美味しくない。)
- 7、冷めたら、豚ミンチを入れ菜箸で混ぜる。次に、ニラを入れて再度菜箸で混ぜる。
- 8、最後に、塩・コショウ・ごま油・味の素(お好みで)を入れて手で混ぜる。

### → 餡完成

※今回はエビを使用していないが、通常はエビ(生の状態)も入れて餡作りする。

※豚ミンチを先に炒めて、冷めてから卵とニラと混ぜる方法もある。

(油とコショウを入れ熱くなったら、豚ミンチを炒めて火を止め冷ます。)

## 【 包んで湯がく 】

- 1、水餃子の生地(皮)に餡を乗せて褓を作る。  
(餡は生地(皮)にめい(皮)いっぱい入れて、褓は真ん中を止めてその後に両端2か所づつとめる。合計5箇所になる。)  
(餡が少ないと食べた時に皮が強調される。)  
(褓を作る時に隙間があると湯がいたときに餡が外に出て美味しくない(皮)ので、しっかり結合すること。)
- 2、沸騰したお湯に餃子を入れる(玉じゃくしでかき混ぜながら)  
← よく混ぜないと餃子と餃子がくっつくため
- 3、沸騰したら冷水を50CCくらい入れる。  
↓  
(3回繰り返す)
- 4、餃子を取り出し、菜箸で少し抑え菜箸を離した時に皮が戻るくらい弾力が出たら穴の開いた玉じゃくしで平たいお皿に入れる。  
(入れながらお皿をゆすると餃子と餃子がくっつきにくくなる。)  
深いお皿に入れると時間経過した時に餃子がくっつき易くなり良くない。

### → 水餃子完成



## 【 初級班 】

### 料理：ほうれん草とピーナッツの和え物

<健康効能> ほうれん草: 肝機能の改善、止血効果、保湿

#### ◆材料(3~4人分めやす)

- ・ほうれん草 500g
- ・ピーナッツ 200g
- ・食用油 適量
- ・食塩 適量
- ・チャイブ(細ネギ) 適量
- ・鶏肉エキスの調味料 適量
- ・煎り胡麻 適量
- ・酢 適量
- ・新鮮な醤油 適量
- ・ラー油 少々



#### ◆作り方



- 1、鍋の中の冷たい油をあたためてピーナッツに弱火で十分に火を通す。ピーナッツを油によく通した後、油を切る。



- 2、ほうれん草をきれいに洗った後、鍋にお湯を沸かしてほうれん草を湯がく。



- 3、ほうれん草を湯がいた後、冷水にくぐらせ、手で絞って水気を取る



- 4、チャイブ(細ネギのようなもの)をみじん切りにする。

- 5、一方、塩、鶏精、自然鮮醤油、胡麻油、米酢を調合したタレを準備する

(辛めが好みであればラー油を加える)





6、ほうれん草をボールに入れ、タレを入れて  
むらなくかき混ぜる

7、少量の煎り胡麻を加え、むらなくかき混ぜる

8、最後にピーナッツを加え、再度、むらなくかき  
混ぜれば出来上がりです。

#### ※おいしく作るちょっとしたコツ

このオードブルを作るには心をこめて  
丁寧に作らなくてはなりません。  
ピーナッツは必ず弱火で揚げ、揚げ過ぎ  
ないように、ほうれん草は、サッと  
熱湯にくぐらせるくらいにし、ゆで過ぎないように、  
醤油は和え物用の醤油がベスト。  
かき混ぜる最後の方にピーナッツを入れることで  
ピーナッツがサクサクしておいしくなります。



## 【 中級班 】

### 料理： 干豆腐炒黒木耳白菜(白菜ときくらげと干豆腐の炒め物)



#### ◆材料

(4人分)

- ・干豆腐 300g
- ・白菜 4枚
- ・木耳 ひとつかみ
- ・豚肉 100g
- ・ネギ 1/4本
- ・生姜 1かけ
- ・ニンニク 1かけ
- ・醤油 15ml 花椒塩 少々

#### ◆作り方

- 1、木耳を水で戻して、硬い部分をとる。
- 2、ネギ、生姜、ニンニクをみじん切りにする。
- 3、干豆腐、白菜、木耳を1口くらいの大きさに切る。
- 4、豚肉を炒めてお皿にとりだす。
- 5、鍋に油、ネギ、生姜、ニンニクを入れて炒めて、白菜、干豆腐を加えて炒める。
- 6、4で炒めた豚肉を5の鍋に戻して、木耳を加えて炒める。
- 7、花椒塩、醤油で味付けする。オイスターソースなど他の調味料もあれば加えてもよい。

## 料理：豆沙春巻（小豆あんの揚げ春巻き） 8本

### ◆材料

- |        |      |
|--------|------|
| ・あずきあん | 240g |
| ・春巻きの皮 | 8枚   |
| ・小麦粉   |      |
| ・油     |      |



### ◆作り方

- 1、小豆あんは、8等分(約30g)に分ける。
- 2、小麦粉(少々)を同量の水で溶いてのりを作る。
- 3、春巻きの皮(8枚)を対角に広げ、小豆あんを塗る。  
皮を手前、左右の順に折りたたみ、そのまま最後まで巻き、巻き終わりにのりをつけてしっかりとめる。  
残りも同様にする。



※春巻きの皮はツルツルした面を下にして巻くこと(逆の面を下にすると揚げたときにザラザラの表面に)。

- 4、揚げ油を180℃に熱し、3を入れてこんがり色づくまで揚げる



- 5、食べやすく切って器に盛る。

南方の[広東料理](#)では、[豚肉](#)、[タケノコ](#)、[シイタケ](#)、[黄ニラ](#)などを[千切り](#)にして[炒め](#)て[醤油](#)などで調味したものを、[小麦粉](#)で作った皮で棒状に包み、[食用油](#)で揚げたものが一般的である。

[山東料理](#)の春巻は、比較的厚い皮を用い、外にさらに[天ぷら](#)のような衣や溶き卵を付けて揚げるといふ。

[浙江省](#)などの[華中](#)、[華北](#)では[小豆餡](#)を包んだ甘いものが多く、宴会料理の1品となることもある。

## 【 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、火を止めて、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。

## 【 上級2班 】

### 料理 : 羊肉酸菜粉丝汤

#### ◆材料(3人分)

酸菜 200g  
羊肉 200g  
春雨 50g  
ネギ・生姜 少々  
鶏ガラスープ 500ml



#### ◆作り方

- 1、酸菜をよく水で洗い、縦半分に切ってから細切りにする。
- 2、羊肉を薄切りにする。
- 3、春雨を水で戻しておく。
- 4、中華鍋で油を熱し、ネギと生姜を入れて香りを出す。
- 5、4に細切りにした酸菜を入れ香をからます。
- 6、5に鶏ガラスープを入れ、五香粉、胡椒で味を調える。
- 7、スープが沸騰してきたら、羊肉と春雨を入れ、塩で味を調える。



