

【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

<餡>

・豚挽肉 600 グラム

●卵 2個

・塩 大さじ1

<タレ>

・黒酢

・えび3尾（お好みで） ・ニラ 4束

・油 50CC ぐらい ・ごま油 少々

・コショウ 少々 ・味の素 小さじ1

・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握ねる。手前から奥へ（同じ方向から）力を入れて握ねる。
- 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、同様に手で握ねる。
（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握ねないこと。
- 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

※皮はこねる作業(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、卵をボウルに入れて混ぜる。
 - 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てびっくり返す。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。

【包んで湯がく】

- 1、水餃子の生地に餡を乗せて壁を作る。
(餡は生地をめいっぱい入れて、壁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。)
(壁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
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、菜箸で少し抑え箸を離した時に皮が戻るくらい弾力が出たら穴あき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。

水餃子の完成



初級班

料理名 :炒年糕

材料：ひき肉、卵、白菜(多めに)、しいたけ(なくてもいい)、ネギ(なくてもいい)、砂糖、塩、酒、生姜・ニンニク

作り方

- ①卵を炒めて置く(調味済)
- ②今回は量が多いので、野菜も単独で炒めて置く(お塩を少し入れ)・
- ②生姜・ニンニクのみじん切りとひき肉を一緒に炒める(酒を少々入れる)、そして、年羹を入れて炒める{お塩を少し入れる}、
- ③最後に、焼き卵と野菜を年糕にいれ、混ぜながら炒め、味見をして、
- ④砂糖・塩を適当にいれ、(ネギをいれ)、出来上がり！！



中級班－ 1

鶏肉と根菜と白ネギの甘酢餡かけ(油淋鶏風)

(4人分)

鶏もも肉…320g 白ネギ…120g レンコン…160g ごぼう…160g
筍水煮…160g 人参…120g 豆板醤 10g ニンニク…10g 生姜…10g
塩…適量 さとう…適量

[肉の下味] 酒 10g 塩 2g 水…10g 片栗粉…10g 溶き卵…10g

[合わせ調味料] 酒 10g 米酢…90g さとう 80g 塩…2g ケチャップ…20g
レモン汁…8g ゴマ油…10g

[水溶き片栗粉] 水…16g 片栗粉…8g

作り方

- ① ボウルに鶏もも肉(1.5cm角、5cm長さの棒状)、酒、塩、水を入混ぜ合わせる。そこへ片栗粉を入れて混ぜ合わせ、さらに溶き卵を入れ混ぜ合わせる。
- ② レンコン、人参は鶏もも肉と同じくらいのサイズに切りそろえる。ごぼうは5mm厚の斜め切りにし、タケノコも5mm程度の厚さに。
レンコン、ごぼうは酢水にひたしてアクを抜き、ざるにあげ水気をきる。
- ③ お湯に、塩、砂糖、②を入れ1～2分ほど茹でてしっかり水切りをする。
- ④ 合わせ調味料を混ぜ合わせておく。
- ⑤ フライパンにサラダ油(適量)をひいて、①、白ネギ(1cm厚の斜め切り)、豆板醤、にんにくとしょうがのみじん切りを入れ炒める。
- ⑥ 鶏肉に火が通ってきたら、③を入れて水分を飛ばしながら炒める。
- ⑦ ④を加えて全体に馴染んだら器に盛りつける。



中級班－2

xī hóngshì chǎo jī dàn

西红柿炒鸡蛋 (卵とトマトの炒め物)

北京では一番ポピュラーな炒め物。トマトの水分を上手に保ちながら火を通すのがポイントです。



* 1 人分 塩分 / 1.00 g
調理時間 / 15 分 (4 工程)
《材料(4 人分)》
・卵 4 コ
・トマト 4 コ
・サラダ油 大さじ 2
・塩 小さじ 1/2 ・砂糖 小さじ約 1/2
・かたくり粉 大さじ 1/2
・こしょう 少々

つくり方

- 1 トマトはヘタを取り、熱湯にくぐらせて冷水にとる。皮をむき、大きめの乱切りにする。
- 2 卵はボウルに割りほぐしておく。
- 3 フッ素樹脂加工の深めのなべにサラダ油大さじ 2 を熱し、2 の卵を流し入れる。最初はあまりかき混ぜないで、下のほうが固まってきたら、ゆっくりと大きく混ぜる。
- 4 卵がほぼ固まったら 1 のトマトを加え、くずさないように丹念に炒め、中まで火を通す。水分が出たら塩小さじ 1/2、砂糖約小さじ 1/2(トマトの甘みによって調節する)で味を調える。仕上げにかたくり粉大さじ 1/2 を倍量の水で溶いて加え、とろみがついたらこしょう少々をふって火を止め、器に盛る。

全体備考【味の決め手・塩】

トマトを加えてすぐにかき混ぜると水分が出てベチャツになってしまうので、最初は動かさずに中まで火を通して。

【上級 I 班】

料理：簡単★牛肉のオイスター炒め

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 人参…3cm位 ピーマン…5個
シメジ…リパック オイスター…大さじ1 塩胡椒…少々
片栗粉…大さじ1 醤油…大さじ1

◆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Ⅱ班①

酸辣湯(サンラータン) (4人前)

材料

海老 1cm角 30g
豚肩ロース 千切り 60g
春雨 10g
筍 千切り 10g
生姜 千切り 10g
干椎茸 細切り 10g
木綿豆腐 細切り 80g
ハム 細切り 5g
卵 1個
ネギ みじん切り 少々
鶏がらスープ 600cc



【調味料】

豆板醤 大2
醤油 大1/2
黒酢 大2 1/2
油 大2 1/2
胡椒 小1
ごま油 大1
塩 少々
砂糖 小1
チキンパウダー 小1
ラー油 大1
水溶き片栗粉 大4:2

作り方

作り方

- ①鍋に油を引き豆板醤を弱火でじっくり炒め、香りが出てきたらチキンスープを入れます。
- ②豚肉と海老、春雨を沸騰した湯の中に一緒に入れ、一分ほど茹でます。
- ③スープに、生姜、筍、椎茸、ハムを入れます。
- ④調味料の醤油、黒酢、胡椒、ごま油、チキンパウダー、砂糖、塩を入れます。
- ⑤茹でた②の具材の水分を切り、スープへ入れます。
- ⑥スープが温まったら、水溶き片栗粉を入れてじっくり混ぜます。
- ⑦スープに豆腐と溶き卵を回し入れ、じっくり混ぜてひと煮立ちしたら火を止めます。
- ⑧最後に、ネギとラー油を掛けて出来上がり。

上級Ⅱ班②

棒棒鶏（バンバンジー）（二人前）

材料

- とりむね肉（皮つき） 一枚（250g）
A.水 1／2カップ
A.酒 大さじ2
A.ネギの青い部分 5cm
A.しょうがの皮 少々
A.塩 少々
きゅうり 2本
トマト 1個
練り白ごま・クリームタイプ 大さじ4
砂糖 大さじ1
酢 大さじ3
醤油 大さじ2
B.ねぎのみじん切り 小さじ1
B.しょうがのみじん切り 小さじ1
B.鶏肉の蒸し汁 大さじ1



作り方

- ① 鶏肉は室温にもどし、Aとともに鍋に入れて火にかける。煮立ってきたら、フタをして弱火で15分ほど蒸し煮してそのまま冷ます。蒸し汁大さじ1を取っておく。
- ② ①の鶏肉は皮をはがして手で食べやすい大きさにほぐす。
- ③ きゅうりはピーラーで皮をしま目にむき、ひと口大の乱切りにする。
- ④ トマトはタテ半分に切ってヘタを取り、1cm幅のくし形に切る。
- ⑤ ボウルに練りごま、砂糖を入れて混ぜ、酢を少しずつ加えて混ぜる。なめらかになったら、しょうゆを加えて混ぜ、さらにBを加えて混ぜ合わせ、たれを作る。
- ⑥ 器に④のトマト、③のきゅうりを敷き、②の蒸し鶏をのせて、⑤のたれをかける。

トマトが温まったら塩を加えますが、ここで一気に水分が出るので、そのあとの調味はできるだけすばやく。

仕上げに水溶きかたくり粉でうまみをとじこめます。