

枚方中国語を学ぶ会
令和1年度中国料理を作る会



◎日時 : 2020年2月11日(日) 10:00 ~ 15:30

◎参加人数 : 約50名

◎場所 : 枚方市民会館

第Ⅰ部 : 料理室

第Ⅱ部 : 第3 & 第4集会室(懇親会)

◎各班創作料理

入門班 : 水餃子

初級班 : 京醬肉絲

中級班 : 地三鮮 & 木須肉

上級Ⅱ班 : 雲白肉(茹豚四川風辛味)

上級Ⅰ班 : 糖醋排骨

【入門班】

料理名：東北水餃子

◆材 料：50人分

<皮>

- ・中力粉：500g
 - ・水目分量（混ぜた時に耳たぶより少し固めがいい）
- 又は強力粉 2:1 中力粉でも可

<餡>

- ・豚挽肉：600g
- ・卵：2個
- ・えび：3尾（お好みで）
- ・ニラ：4束
- ・塩：小さじ一杯
- ・油：50CC位
- ・ごま油：少々
- ・コショウ：少々
- ・味の素：小さじ一杯

<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握ねる。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でびっくり返す。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。
(餡は生地にめいっぱい入れて、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) ↓ 餃子を取り出し、
菜箸で少し抑え箸を離れ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

京酱肉丝（ジンジャンロース）

細切り肉の甘みそ炒め

炒めた豚肉と千切りにしたネギ、キュウリ、ニンジンを豆腐皮で包んで食べる料理です。

成り立ち

昔あるおじいさんが、北京ダックの料理を見て、カモの代わりに、豚肉を炒めてねぎを千切りにし、小麦粉の煎餅の代わりに、豆腐皮で包んで、それを孫に食べさせ、その料理を覚えていた孫が、後に、北京ダックの料理で有名な全聚徳（ぜんしゅとく）にてその料理を発展させ、京酱肉丝（ジンジャンロース）を作ったとされております。

材料(四人分)

1. 豚ロース肉（細切り）	300g
2. ねぎ（白い部分）	20cmぐらい
3. きゅうり（千切り）	1/2本ぐらい
4. にんじん（千切り）	1/2本ぐらい
5. 豆腐皮	必要枚
●酒	大匙 1/2 杯
●醤油	大匙 1 杯
●片栗粉	大匙 1 杯
○甜麵醬	大匙 3 杯
○酒	大匙 1 杯
○砂糖	大匙 2 杯
○水	大匙 3 杯



作り方

1. 解凍した豆腐皮を10cm四方程度に切り熱湯で3ほどゆでたうえでざるにあげ水けをきっておく。
2. ねぎ、きゅうり、にんじんは千切りにしておく。
3. 細切りにした豚肉と●の調味料を合わせて10分おいておく。
4. フライパンで2.の肉をさっと炒め、○の調味料を加えて炒める。
5. これらを先ほど切った豆腐皮で包めば完成。

中国料理 地三鮮

本格中華＊地三鮮＊ダイサンセン＊



Description

少し手間がかかるんですが、本格的な中華の味で手間も惜しくないはず！日本人にはあまり馴染みはない料理ですが、中国では定番のようです。

材料 (4人分)

なす	中 4 本	ピーマン	4 個
じゃがいも	小 4 個	サラダ油 (揚げ用)	適量
○サラダ油	大さじ 4	にんにく	2 かけ
しょうが	10 g	長ネギ	10 cmほど
●オイスターソース	大さじ 4	●醤油	大さじ 2
●砂糖	大さじ 1	●味の素	小さじ 2
●塩	少々		
水溶き片栗粉	適量		

作り方

- 1 にんにく・しょうが・長ネギを全てみじん切りにする。
- 2 なす・ピーマンは洗い、乱切りにする。じゃがいもは皮をむき、一口大に切る。
- 3 じゃがいも・ピーマン・なすを素揚げする。じゃがいもはすっとくしが入るまで、なすとピーマンはサッと火を通すくらい。
- 4 フライパンに○の油を熱し、にんにく・しょうが・長ネギを香りがでるまで炒める。
- 5 ●の調味料を全て入れて沸騰させ、水溶き片栗粉で好みのとろみを付ける。
- 6 素揚げした野菜を入れ、タレにからめるようにして炒めたら出来上がり♪
- 7 コツ・ポイント

野菜の材料は適当でも大丈夫です。

なすとピーマンを揚げすぎてしまうとべちゃっとするのでご注意ください。

このレシピの生い立ち


中華のシェフに教えてもらった料理です★ お店を出しているメニューですが、シェフは分量なので使っている調味料だけしか教えてもらっていません^^ ;

なので私が独自に配合を考えて作りました。限りなくお店の味に近づけていると思います

豚肉ときくらげの卵炒め～木須肉～



キクラゲのコリコリ感がやみつき♡
炒めるだけなのに本格的な味付けで料理初心者にもおすすめです♡

 ゆりちよこ☆

材料	豚肉	100g	乾燥きくらげ	10g
	卵	2個	ごま油	適量
	★香味シャンタン	小2		
	★醤油	大2		

作り方 乾燥キクラゲはぬるま湯（40～50℃）で戻しておく。

豚肉を一口大に切る。

2 ボウルに卵を割り入れ、よく混ぜる。

熱したフライパンに油をひき、卵を入れ固まってきたら手早く混ぜ、炒り卵を作る。 **3**

出来上がった炒り卵は皿に移しておく。 **4**

そのまま同じフライパンにゴマ油を入れ、中火で豚肉を炒める。

5 豚肉の色が変わってきたら、きくらげ、炒り卵と★の調味料を入れ、軽く炒めたら完成♡
コツ・ポイント

★炒り卵は最後にまた火を通すので、半熟程度でお皿に移してしまっても大丈夫です♡

★香味シャンタンが上手く溶けないときは、キクラゲの戻し汁（大 1 程度）で伸ばすのがおすすめ♡キクラゲの旨味もプラスされます♪

このレシピの生い立ち

母から教わったレシピです♡

2019 年度中国料理をつくる会・上級Ⅱ班

[云白肉（豚バラ肉の四川風辛味ソースかけ）]

<材料（2人分）>

- ・豚バラ肉 200g
- ・ネギ 一本
- ・生姜 一かけ
- ・きゅうり 1本
- ・トマト 1個
- ・辛味ソースー醤油 大さじ4 酢 小さじ1 ごま油 大さじ2 砂糖 小さじ1
すりおろしニンニク 1/2片 生姜（みじん切り）20g
白ネギ（みじん切り）1/2本 豆板醤 小さじ1

※通販などで買える甜醤油と酢、ニンニク、ショウガ、ネギ、豆板醬などを混ぜ合わせると、より本格的になります。

<作り方>

- ① 豚バラ肉を生姜とねぎ（青い部分）といっしょに沸騰したお湯で40分程度ゆでる。
- ② きゅうりはピーラーなどで超薄切りにしておく。トマトも薄切りにする。
- ③ 辛味ソースの材料を混ぜ合わせておく。
- ④ 薄切りトマトを皿の外辺に丸く並べる。
- ⑤ 茹で上がり、粗熱をとった豚バラ肉を雲のようにヒラヒラするぐらいに薄切りし、トマトの内側に、中央を空けて丸く並べる。
- ⑥ 超薄切りにしたきゅうりを皿の中央に盛り付ける。
- ⑦ 混ぜ合わせた辛味ソースをかけて出来上がり。



レシピと文法 両方いただきます!

一挙両得! 「美味しい中国語」

tángcù páigǔ

糖醋排骨

代表的な伝統家庭料理で甘酸っぱいおいしさと、
つややかな色合いが食欲をそそる飽きの来ないおいしさは、
特に江蘇省・浙江省・上海で愛されています。



材 料: cōng bàngēn jiāng sānpiàn dàliào xiāngyè huājiāo lì bái zhīmá bànsǎo
排骨 500克, 葱半根, 姜三片, 大料3个, 香叶2片, 花椒30粒, 白芝麻半勺

調味料: liàojiǔ bái táng hēi táng jiàngyóu cù yán shǎoxǔ xiāngyóu shìliàng
料酒3克, 白糖15克, 黑糖15克, 酱油15克, 醋15克, 盐少许, 香油适量

材 料: 豚スペアリブ500グラム、ネギ 半本、ショウガの薄切り 3枚、八角 3個、ローリエ 2枚、花山椒 30粒、
白ごま レンゲ半杯

調味料: 料理酒 3グラム、砂糖 15グラム、黒砂糖 15グラム、醤油 15グラム、酢 15グラム、塩少々、ごま油適量

1. 排骨洗净后用开水焯烫，然后冲净排骨上面的浮沫。
xǐjìng kāishuǐ chāotàng chōngjìng
 2. 将排骨放入煮锅，加入清水没过排骨，放入葱姜、大料、香叶、料酒，大火烧开后改小火煮半小时。
fāngnù zhǔguō qīngshuǐ shāokāi gǎi
 3. 将煮过的排骨捞出沥干。留一碗煮排骨的汤备用。
lāo ligān liú yīwǎn tāng bèiyòng
 4. 炒锅中倒入食用油，小火加热，放入花椒炒香。
chǎoguō dàorù shíyòngyóu jiǎrè huājiāo chǎoxiāng
 5. 加入白糖和黑糖，小火炒至糖变成褐色。
jiārù bái táng hēitáng hèsè
 6. 加入排骨翻炒均匀，直到排骨上色。
fānchǎo jūnyún shàngsè
 7. 加入醋、酱油和煮排骨的汤，大火烧至汤汁快要收干时，加入少许盐调味。
shōugān tiáowèi
 8. 最后大火收干汤汁，淋入香油，翻炒均匀，关火。
zuihòu línrù xiāngyóu guānhuǒ
- 装盘后撒上白芝麻点缀即可。
zhuāngpán sǎ diǎnzhi jìkě

1. スペアリブを洗って沸騰した湯で下ゆでし、肉に付いたあくを洗い流す。
2. スペアリブを鍋に入れて水をひたひたに入れ、ネギ、ショウガ、八角、ローリエ、料理酒を加えて強火で沸騰させた後、弱火にして30分煮る。
3. 火が通ったスペアリブを取りだし、スペアリブを煮た汁を1碗取っておく。
4. 中華鍋に食用油を入れ弱火で加熱し、花椒を入れて炒め、香りを立たせる。
5. 砂糖と黒砂糖を加え、弱火で鉛色になるまで炒める。
6. スペアリブを加え、色が付くまで返しながらまんべんなく炒める。
7. 酢と醤油、スペアリブの煮汁を加え、強火で炒りつける。水分がなくなる前に少量の塩や調味料で味を調える。
8. 最後に強火で煮詰めて水分を飛ばしたら、ごま油を掛け回し、返しながら炒めて火を止める。皿に盛って、白ごまを振りかけたら出来上がり。

Tips:

スペアリブはゆでて5分通り火を通してから甘酢を絡めるとしつこさがなくなり、肉にも味がよくしみる。甘酢の割合は個人の好みで適宜調節する。

レシピの中国語ここがポイント!



chāotàng
焯烫 下ゆでする

“焯水”とも言う。食材を熱湯でごく短時間ゆでることで肉類の臭みや野菜のあくを取る。



chǎotáng sè
炒糖色 鉛色を付ける

砂糖を炒めて食材に色を付けること。使うのは水砂糖でも砂糖でもいい。黒砂糖がなければ白砂糖のみでもかまわない。

穴埋め問題

下記の動詞から適切なものを選んでカッコを埋めなさい。

上 收 焯

1. 把排骨用开水() 一下。スペアリブをお湯で下ゆでする。
2. 炒至排骨() 色。スペアリブを色が付くまで炒める。
3. 大火() 干汤汁。強火で煮詰めて水分を飛ばす。

答案: 1.焯 2.上 3.收