

枚方中国語を学ぶ会
中国料理を作る会2019



入門班……dōngběishuǐjiǎozǐ东北水餃子

初級班……gōngbǎojīdīng宮保雞丁

中級班……yúxiāngròusī魚香肉絲

上級 I 班……lìyóuniúròu蜆油牛肉

上級 II 班……hóngshāojīchì紅燒雞翅

◎日時; 2019年2月11日(月) 10:00 ~ 15:00

◎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

【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】

gōngbǎo jī dīng

宮保鸡丁 (鶏肉とナッツの炒め物)



材料 (2~3人分)

鶏胸肉 1枚(約250g)

ピーマン 大1コ

カシューナッツ 50g

● 卵白 2分の1コ分

● 塩 少々

● 片栗粉 小さじ1

★ 豆板醤 大さじ1

★ 醤油 大さじ1

★ 酒 大さじ1

★ 砂糖 小さじ2

★ 酢(寿司酢 可) 小さじ1

★ 塩 少々

■ 油(炒め用) 大さじ2

■ ニンニク(みじん切り) 小さじ1

▲ 片栗粉 小さじ2

▲ 水 小さじ4

揚げ油 適量

1 鶏肉は皮を取り、1cm大の角切りにし、●の材料(卵白・塩・片栗粉)で下味をつけておく。

2 ピーマンも1cm程度の角切りにする。

3 ①の鶏肉を低温で油通しして取り出す。

- 4 カシューナッツを水洗い(一晩水に漬けると油が抜ける)、水気を切って低温で油通しして取り出す。
- 5★の調味料を全て合わせておく。
- 6 鍋を強火にかけ、■の油とニンニクを熱する。ニンニクの香りがたってきたら、すぐにピーマン⇒鶏肉⇒カシューナッツを順に加え、⑤の調味料を入れて手早く炒める。
- 7▲の水どき片栗粉をまわし入れ、さっとかき混ぜて火を止める。

出来上がり。

宮保鸡丁

鶏肉とピーナッツを唐辛子とともに炒めた四川料理。 清朝末期の官僚で四川総督を務めた丁宝楨（ていほうてい）という人物が考案したといわれております。 宮保（Gong bao）は考案者である丁宝楨（ていほうてい）の官職名にちなんだもの、鸡丁（ji ding）とは鶏肉の角切りという意味だそうです。

【中級班】

yú xiāng ròu sī
魚香肉絲

(魚料理の味がする豚肉の細切り炒め)



《材料(2人分)》

- ・豚ヒレ肉: 200g
- ・タケノコの水煮: 適量
- ・キクラゲ: 3~4枚
- ・ショウガ: ひとかけ
- ・ニンニク: ひとかけ
- ・トウガラシ: 1本
- ・トウバンジャン: 小さじ 1/2

※本来なら「泡椒」というトウガラシの漬物を使うが、日本では入手が難しいので乾燥トウガラシとトウバンジャンで代用

(肉の下味用)

- ・塩: 小さじ 1
- ・片栗粉: 小さじ 1
- ・酒: 小さじ 2
- ・卵白: 1個分

(味付け用のたれ)

- ・黒酢: 小さじ 3
- ・砂糖: 小さじ 2
- ・塩: 少々
- ・片栗粉: 小さじ 1
- ・水: 適量(片栗粉が溶け切る程度)

作り方

- 1 豚ヒレを細切りにし、「下味用の調味料」に5分ほどつけておく。(ポリ袋に入れてすると便利)
- 2 その間に、ショウガ、タケノコを細切り。ニンニクとネギ、トウガラシはみじん切り。キクラゲは戻して乱切。
- 3 「味付け用のたれ」の材料を全て混ぜておく。
- 4 フライパンに油を多めにしき、1の肉を投入。肉がバラバラになるように、箸でほぐしながら炒める。
- 5 肉が白っぽく色づいたら、一度、お皿にあける。
- 6 フライパンに油を足し、トウガラシを入れる。香りが立ってきたら、ニンニクとショウガを投入
- 7 続いて、キクラゲ、タケノコを炒める。
- 9 ネギとトウバンジャンを入れ軽く炒めてから、3のたれで味つけ！ 汁気がなくなったら完成。

【上級 I 班】

蠔油牛肉 (蚝油牛肉)

l ì yóuniúròu

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】

hóngshāo j ī ch ī

红烧鸡翅（手羽先の醤油煮）

[材料（2人分）]

鶏手羽先・・・6本

水溶き片栗粉(片栗粉・・・小さじ4、水・・・小さじ2)

しょうが・・・1片

付け合わせの野菜（人参、パセリ、香菜を適量）

長ネギ・・・1／2本

醤油・・・大さじ3

砂糖・・・大さじ3

八角・・・2個

水・・・300cc



[作り方]

- ① 鶏手羽先の皮面にななめに切り込みを入れる
- ② しょうがは薄切り、長ネギは5 cmくらいの長さに切る
- ③ フライパンに分量の水と②を入れて強火にかける
- ④ 沸騰したら鶏手羽先と砂糖、醤油、八角を加える
- ⑤ 再び沸騰したら弱火にして、30分くらい煮つめる
- ⑥ 水溶き片栗粉を加え、とろみをつける
- ⑦ 香菜やパセリ、飾り切りした人参を飾った器に盛り付ける