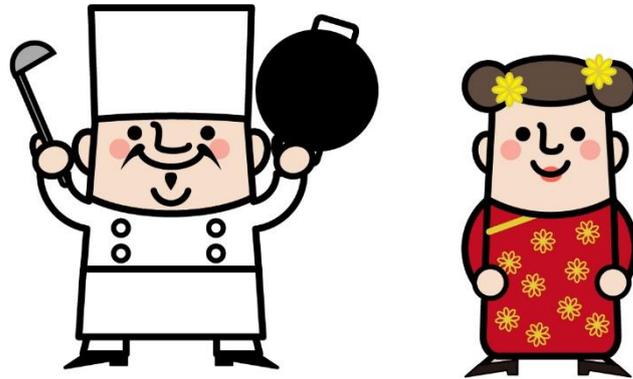


枚方中国語を学ぶ会
2023 年度中国料理を作る会



◎日時：2024年2月11日 10:00~16:00

◎参加人数：43名

◎場所:さだ生涯学習市民センター3階ホール、調理室

◎各班創作料理

入門班&上級I班：水餃子

初級班：糖醋肉(酢豚)

中級班：辣子罐(ピーマンの肉詰め)、西红柿炒鸡蛋(トマトと卵の炒め物)

上級II班：腰果鸡丁(鶏肉とカシューナッツの炒め物)



餃子のレシピ (約 300 個)

材料

生地

- ① 中力粉…1500g (なければ強力粉と薄力粉を半々で)
- ② 温かいお湯 (指を入れて熱いと感じるくらい) … 800~900 cc
- ③ 打ち粉 (薄力粉) 一袋

餡

- ① 豚ミンチ … 約 2 kg
- ② 白菜 … 1 個半
- ③ ニラ … 2 束
- ④ 胡椒 … 少々
- ⑤ 生姜 … 2 かけ
- ⑥ 酒 … 少々
- ⑦ 醤油 … 250 cc
- ⑧ 塩 … 一つまみ
- ⑨ ごま油 … 大さじ 5 杯
- ⑩ 片栗粉 … 200cc の水に溶いておきます。餡を柔らかい口当たりにするため。



生地を作る

- ① ボールに分量の小麦粉を入れ、お湯を 3~4 回に分けて入れます。その都度お箸でかき混ぜてください。生地がまとまってきたら、手で縁の粉をきれいにとりながら捏ねてまとめます。だまが無いようになったらボールに入れ、濡れたふきんをかぶせて 30 分くらいねかせます。

その間に餡を作ります。

- ① 白菜をみじん切りにしてざるに入れ、塩をひとつかみ回しかけ、しばらく置きます。水分がでてきたらさっと水で余分な塩を洗い流します。
- ② ふきんを使ってギュート、水分を絞ります。
- ③ ニラを刻みます。
- ④ 豚ミンチに醤油、胡椒、を入れてお箸で同じ方向へしっかり混ぜます。
- ⑤ ごま油を入れて混ぜます。
- ⑥ しっかり混ぜたら、溶いた片栗粉を混ぜます。
- ⑦ 良く混ぜたら、白菜、ニラを混ぜます。

皮を作ります。

- ① 取り出した生地をよくこねて、3 等分します。1 個を 10 等分し、細く伸ばします。1 本を包丁で 10 等分にし、切り口を上にして指で丸く形を整えたら、軽く押しつぶします。麺棒を使って伸ばします。中央を少し厚めにするのがコツです。茹でているときに餡がでないように口をしっかり閉じましょう。水はつけません。
- ② 鍋にお湯をたっぷり沸かして茹でます。1~2 回ビックリ水を差します。おしりを上にして浮いてきたら出来上がり。熱いうちに召し上がって下さい。好みに黒酢やポン酢を付けてください。

黒酢酢豚(初級班担当)

〈材料(4人分)〉

豚フィレ肉(塊)	200 g	(a)	
卵	1 個	・ 鎮江香酢	35ml
塩	1 g	・ 酢	30ml
胡椒	少々	・ 醤油	25ml
酒	大さじ 1	・ 水	75ml
重曹	1 g	・ 砂糖	60g
(衣)		・ ウスターソース	小さじ1/4
・ 水	約大さじ 1	水溶き片栗粉	
・ 片栗粉	約大さじ 2 と 1	白ネギ(みじん切り)	
		生姜(みじん切り)	
レンコン	5センチ長さ	にんにく(みじん切り)	
玉ねぎ	1/4個	白髪ねぎ	適量
万願寺しし唐	2本	ごま油	適量

〈作り方〉

- ①豚肉は1. 5センチ角、4～5cm長さの棒状にカットします。
- ②ボウルに卵、塩、胡椒、酒、重曹を入れてまぜ、①を加えてよくも見込みます。
- ③肉が卵を吸っていれば、様子を見ながら水を加え、片栗粉を加えます。
- ④レンコンは7-8mm厚さの半月切り、玉ねぎは3cm角、万願寺しし唐は種を取り、3-4センチ長さの斜め切りにします。
- ⑤(a)を合わせます
- ⑥③を160度の油で揚げます。途中、レンコン、万願寺しし唐、玉ねぎも加えて揚げます。
- ⑦鍋に油を熱し、白ネギ、生姜、にんにくを加えて炒め、香りが出れば⑤を加え、水溶き片栗粉でとろみをつけます。
- ⑧⑥を加えてタレがからまれば。仕上げにごま油を回し入れます。
- ⑨器に盛り、白髪ねぎを飾ります。



ピーマンの肉詰め(中級班)

材料

ピーマン	80個
豚ミンチ	2キロ
卵	
塩、砂糖	
葱	1本
生姜	1かけ
酒、しょうゆ、オイスターソース、甜面醬、ゴマ油	



作り方

- ①ボウルに卵を8個割入れ、よく溶きほぐす。
鍋に適量の油を入れ油が温まれば卵を入れて炒め取り出しておく。
 - ②葱と生姜がみじん切りにする。
 - ③ミンチに卵4個を入れ、塩大さじ1、砂糖小さじ1、酒小さじ1、醤油大さじ1、オイスターソース大さじ1、甜面醬大さじ1、ごま油大さじ1を入れてよくかき混ぜる。
 - ④よく混ぜたミンチに炒めた卵を入れて均一に混ぜる。
 - ⑤ピーマンは洗ってへたと種を取る
 - ⑥ピーマン80個の中に混ぜたミンチを詰める。
 - ⑦鍋に油をひき、ピーマンの肉詰めに焼き、ピーマンが柔らかくなれば醤油大さじ1と水200mlを加え煮る。
 - ⑧汁気が無くなるまで煮れば出来上がり。
- *注意ピーマンは同じくらいの大きさでふっくらしたものを選ぶと肉詰めしやすい。
赤身と脂肪がほどよく混ざっているものが口当たりがよい

西红柿炒鸡蛋(トマトと卵の炒め物)

材料

トマト	10個	卵	10個
塩、トマトケチャップ			



作り方

- ①トマトはくし切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、塩を少々ふった溶き卵を入れて大きめのいり卵を作り取り出しておく。
- ③トマトを入れ中火で柔らかくなるまで加熱する。さらにケチャップを入れて加熱する。
- ④いり卵を戻して混ぜ合わせる。

腰果鸡丁(鶏とカシューナッツの炒め物)

材料(4 - 5人分)

鶏むね肉	400グラム前後1枚	タケノコ	90グラム
赤パプリカ	大1個	人参	1本
青ピーマン	1袋(4 - 5個入り)	玉ねぎ	1個
カシューナッツ	100グラム		
葱、生姜、にんにく、鷹の爪	1かけ		
塩、コショウ、酒、しょうゆ、ゴマ油、揚げ油	片栗粉		

〈合わせ調味料〉

鶏ガラスープの素	大さじ2/3
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1と1/2
酒	大さじ1と1/2
オイスターソース	大さじ1と1/2
酢	小さじ1
水	大さじ4

作り方

- ①鶏肉はさいの目切りし、塩、コショウ少々酒大さじ1、醤油大さじ1で味をつける。
- ②人参、タケノコ、玉ねぎは、さいの目切りにする
- ③ピーマン類はひし形、葱、生姜、にんにくはみじん切りにする
- ④鶏肉に片栗粉をまぶし、人参は固ゆでにする
- ⑤鍋を熱し、油を入れ葱、生姜、にんにく、鷹の爪を炒め香りがでたら、タケノコ、玉ねぎ、ピーマンを炒め火が通れば人参、鶏肉、カシューナッツを加えて合わせ調味料を入れ水溶き片栗粉で固めて最後にごま油を回しかける。



902ZT