



世界の料理教室

《中国料理編》

2月7日（土曜日）11：00～15：00

場所：尾久ふれあい館 5階 調理実習室

【スケジュール】

10：45 受付開始

11：00 事務局より講師紹介および当日の流れ説明
参加者自己紹介

11：20 調理開始

13：00 実食

14：00 片付開始

14：45 集合写真撮影

15：00 終了

ありがとうございました！



麻婆豆腐

《豆腐を使った中国・四川地方の伝統的料理》



【材料】4人分

絹豆腐	2丁	豚ひき肉	200g
花椒（ホアジャオ）	小さじ2	郫県豆板醤（ピーシェントウバンジャン）	大さじ2
料理酒	小さじ2		大さじ4
老抽（ロウチュウ）	大さじ2	醤油	少々
水	400ml	塩	大さじ2
米油	適量	コーンスターク	適量
黒胡椒	少々	ねぎ	

≪ 作り方 ≫

- ① 絹豆腐を食べやすい大きさに切り、沸騰したお湯に塩を入れて2分ほど下茹でし、取り出します。
- ② フライパンを熱し、油を入れてから豚ひき肉を加え、料理酒を少し入れて炒めます。火が通ったら取り出します。
- ③ 残った油に花椒を入れて香りを出し、花椒は取り出します。
- ④ 豆板醤を加え、油が赤くなるまで炒めます。

- ⑤ ②で炒めたひき肉を戻し入れ、水を加え、醤油・老抽を入れます。そこへ①で下茹でした豆腐を加えます。
- ⑥ 小さなボウルにコーンスターチ大さじ2と水大さじ2を入れてよく混ぜます。
- ⑦ 麻婆豆腐が再び煮立ったら、⑥を回し入れるように加えます。
- ⑧ お皿に盛りつけ、黒胡椒を少しふって味をととのえます。
- ⑨ 最後にねぎのみじん切りをかけて仕上げます。

しょうちょうにく 小炒肉

《豆鼓や醤油などでシンプルに炒める湖南料理》



【材料】4人分

豚バラ肉	500g	ピーマン	8個
生姜	6片	豆鼓（トウチ）	小さじ4
花椒（ホワジャオ）	少々	料理酒	大さじ2
醤油	小さじ4	老抽（ロウチュウ）	小さじ1
塩	少々	胡椒	少々
黒胡椒	少々	米油	適量

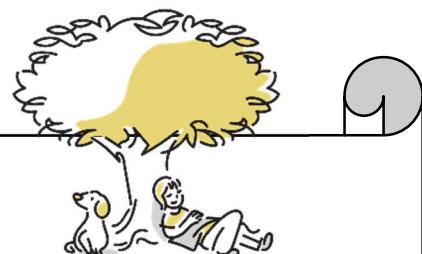
≪ 作り方 ≫

- ① ピーマンを半分に切り、種を取り除いて一口大に切ります。
- ② 豆鼓と花椒を油に浸して10分ほど置きます。
- ③ 豚バラ肉を薄切りにし、料理酒を加えて下茹でします。
- ④ フライパンを熱し、油を少し加えてから生姜スライスを加えます。生姜が少し色づいたら、下茹でした豚バラ肉を加え、油が出るまで炒めます。

- ⑤ 続いてピーマンを加え、炒め合わせます。
- ⑥ 醤油、老抽、②の油と豆豉と花椒を加えてよく炒めます。
- ⑦ 胡椒と塩で味をととのえ、好みにより黒胡椒をふって仕上げます。

～中国料理の話～

中国料理は地域によって「中国八大料理」（山東、四川、広東、福建、江蘇、浙江、湖南、安徽）に分類され、それぞれ特徴的な味付けや食材が用いられます。また中国では、強い火力を用いることが重視され、中華鍋を使い、食用油（ラードやごま油など）を多用する炒め物が多いという傾向があります。



リーツースーピン
栗子酥餅
《栗を包んで焼き上げた伝統的な菓子》



【材料】 4個分

■栗あん

栗	100g	砂糖	7g
バター	8g	生クリーム	8g

■油酥
あぶらす

中力粉	35g	ラード	17g
-----	-----	-----	-----

■水油面
すいゆめん

中力粉	50g	はちみつ	3g
ラード	35g	お湯	25g

■仕上げ

卵液	適量	白いりごま	適量
----	----	-------	----

≪ 作 り 方 ≫

①栗あんをつくる

- ① 栗を鍋で 15 分茹でます。指で軽くつぶれる程度になったら水気を切ります。
- ② フライパンに栗・砂糖・バター・生クリームを入れ、弱火で水分がなくなるまで炒めます。ラップをかけて保温します。

②油酥をつくる

- ① 中力粉とラードを混ぜ合わせます。
- ② スケッパーと手のひらでよく練り、ひとまとめにしてラップをかけておきます。

③水油面をつくる

- ① 中力粉・はちみつ・ラードを混ぜます。
- ② 熱湯を少しずつ加え、スケッパーで混ぜながら生地をまとめます。
- ③ 手でこねてラップをして 10 分休ませます。
- ④ もう一度軽くこね、再び 10 分休ませます。

④油酥を包む

- ② 油酥を軽くこねて温度を均一にします。

- ② 水油面を油酥よりやや大きい円形に伸ばし、油酥を包んで閉じます。
- ④ 打ち粉をして細長い長方形に伸ばし、麺棒で巻き、裏返してさらに伸ばします。（幅 20cm ほど）
- ⑤ 上から下へ巻き、止め口を水でしっかりと貼り付ける。均一な棒状にし、4 等分に切れます。

⑤栗あんを包む

- ① それぞれの生地を円形に伸ばし、栗あんを包んで閉じます。
- ② 手のひらで軽く押して小さな丸い形に整えます。

⑥焼く

- ① オーブンを 200°C に予熱します。
- ② 破裂防止のため、フォークで穴をあけます。
- ③ 卵液を塗り、白ごまをふります。
- ④ 表面 10 分、裏面 13 分焼きます。