



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）	
料理酒	小さじ 2		大さじ 2
老抽（ロウチュウ）	大さじ 2	醤油	大さじ 4
水	400ml	塩	少々
米油	適量	コーンスターチ	大さじ 2
黒胡椒	少々	ねぎ	適量

《 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、取り出しておきます。
- 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ておきます。
- 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

《豆豉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	豆豉（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

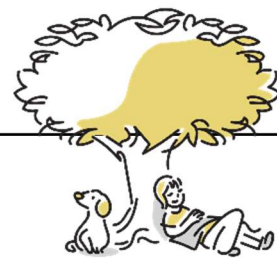
＜ 作 り 方 ＞

- 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 豆豉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
菓子酥餅
《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

あぶらす
■油酥

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

すいゆめん
■水油面

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貼り付ける。均一な棒状にし、4 等分に切ります。

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℃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。