

中国料理教室

——本場の江南料理を味わう

2009年11月21日

講師:江^{こう}偉^いさん(中国江蘇省南通市出身)

①上海風ワンタン

●材料(2人分)

ワンタンの餡用

豚ミンチ	200g	竹の子	1/2個
生しいたけ	3個	干しえび	50g
たまご	1個	ニラ	1袋
青ねぎ	少々	生姜	少々

調味料

塩 酒 こしょう 味の素

ワンタンスープ用

桜えび 少々 青ねぎ 少々 のり 少々



●作り方

- ①包丁で豚ミンチをたたきながら、塩、酒、こしょう、味の素、生姜、青ねぎ、干しえびを入れ、豚ミンチに味をつける。粘りがでるまでたたく。
- ②竹の子、生しいたけ、ニラをみじん切りにする。
- ③ボールにたまご1個を割って、①と②を入れてよく混ぜる。
- ④ボールにラップをして、冷蔵庫に10分程置いておく。これで餡の出来上がり。
- ⑤④で作った餡をワンタンの皮で包む
- ⑥桜えび、青ねぎ、のりが入ったうつわにスープ(お湯でもOK)をいれ、その後、煮たワンタンを入れたら完成。

②菘とあさりの炒め

材料(2人分)

ニラ2袋 アサリ(殻抜き)200g

調味料

塩 酒 味の素 サラダ油

●作り方

- ①ニラを3センチに切る。
- ②アサリの殻を取り除く。
- ③フライパンに油を入れ、アサリを炒める。塩、酒、味の素、生姜(みじんきり)で味をつける。

- ④ニラを入れて、続けて炒める（菜箸がお勧め）。
- ⑤鍋の中の汁が沸騰してから、10秒程炒めたら、出来上がり。（ニラのシャキシャキの食感を保つのが難しい、火力と炒める時間のコントロールが大事）

③鶏肉とシイタケの煮物

材料（2人分）

鶏肉 400g シイタケ 6個

調味料

醤油（中国） 黒酢（中国） 塩 酒 砂糖 味の素 豆板醤 サラダ油

● 作り方

- ①鶏肉を一口大に切る。お湯に入れて、1分間ほど煮る。鶏肉に残っている血や臭みを取り除く。
- ②お湯で煮た鶏肉を改めてきれいに洗って、水分をよく切る。
- ③ボールに鶏肉を入れ、醤油（中国）、塩、酒、砂糖、味の素、豆板醤で鶏肉を味付ける。15分ほど置いとく。
- ④フライパンに油を入れて、③を炒める。その後、水を入れて、強火で煮る。沸騰してから、一口大に切ったしいたけを入れて、中火で20分ほど煮る。
- ⑤煮汁が少なくなったら、黒酢を入れて、完成。



④鶏がらスープ

材料（2人分）

鶏がら 1個 豆腐 100g たまご 2個

シイタケ 2個 豚肉（もも肉） 少々

● 作り方

- ①鶏がらをお湯に入れて、1分間ほど煮る。鶏肉に残っている血や臭みを取り除く。
- ②鶏がらを改めてきれいに洗って、生姜、ねぎ、酒が入った水に入れて、強火で沸騰させる。その後、弱火に変える。
- ③鶏がらを取り出し、スープだけを残す。豆腐、シイタケ、豚肉（もも肉）を入れて、再び沸騰したら、たまごを入れて、完成。