

# 本場中国・四川料理レシピ

◆◇◆宮保鶏丁（ゴバオジーディン）◆◇◆

H28. 1. 19 (火)

和泉シティプラザ調理実習室

講師：王 雪さん



(材料：5人分)

鶏もも肉 2枚	※1 (鶏肉下味用合わせ調味料)
カシューナッツ 80g	卵白 1 / 2個分
ピーマン 2個	醤油 小さじ4
白ネギ 2 / 3本	料理酒 小さじ4
にんにく 1片 (みじん切)	塩コショウ 適宜
しょうが 1片 (薄切り)	※2 (仕上げ用合わせ調味料)
鷹のつめ 5本 (好みで調整)	しょうゆ 大さじ3
ゴマ油 小さじ1	料理酒 小さじ4
サラダ油 適宜	黒酢 小さじ4
塩・コショウ 適宜	砂糖 小さじ2
片栗粉 大さじ2	片栗粉 大さじ1
花椒 小さじ4	水 大さじ3

- ①鶏もも肉の皮を下にして、1cmほど格子状に切り込みを入れ、味を染み込みやすくしてから2cm角に切る。
- ②ボウルに混ぜ合わせておいた下味用合わせ調味料※1に①の鶏肉を入れてよく揉み込み、片栗粉をまぶして混ぜ合わせ、ラップをかけて冷蔵庫で30分置く。
- ③多めのサラダ油を熱し、120度くらいの低温でカシューナッツを揚げる。薄く色付いたらすぐに引き上げ、油を切る。(注意：揚げ過ぎると焦げてしまう)
- ④ピーマン2cm角、白ネギ2cm幅に切り、にんにくはみじん切り、しょうがは皮を向いて薄切りにして1cm程度に切る。鷹のつめは2つに割って種を出しておく。
- ⑤仕上げ用合わせ調味料※2をよく混ぜ合わせる。
- ⑥中華鍋に油ならしして、サラダ油大さじ3を入れる。弱火で花椒を入れ、香りが立ってきたら取り出し、サラダ油大さじ1を入れ油温を下げてから鷹のつめを入れる。
- ⑦鶏肉をほぐしながら入れ、中火にして素早く炒める。鶏肉をかき混ぜ過ぎず、鍋を揺すったり振ったりする。鶏肉の色が変わってきたら、にんにく・しょうがを入れ、香りが立ってきたら白ネギを投入し、強火にする。

⑧数回鍋を振ってピーマン、カシューナッツの順に炒め、火が通ったら⑤の合わせ調味料をよくかき混ぜてから鍋肌から入れよくからめる。

⑨火を止めてから、ゴマ油小さじ1を入れてよく混ぜ合わせる。

◆◇◆中華くらげときゅうりの冷菜◆◇◆



(材料：5人分)

きゅうり	1本	黒酢	大さじ3
くらげ塩漬け	50g	砂糖	大さじ2
ゴマ油	大さじ1	しょうゆ	大さじ2

①くらげを30分ほど水につけ、塩抜きする。

②塩抜きしたくらげを絞り、食べやすい大きさに切る。きゅうりは千切りにする。

③調味料を全て入れて混ぜ合わせ、15分ほど置いて味をなじませる。

◆◇◆トマトと卵の中華風スープ◆◇◆



(材料：5人分)

トマト(大)	2個	干しえび(乾)	少々
白ネギ	1/3本	オリーブ油、ゴマ油	適宜
卵	1個	塩	適宜

①トマトはざく切りにし(皮はむかない)、卵はときほぐしておく。

②鍋にオリーブ油を熱し、白ネギを軽く炒めて、桜えびを加える。

③トマトを加えて少し炒め、水1リットルを加える。

④沸騰してきたら塩で味を整える。卵を加えて火を止め、ゴマ油少々を加える。

◆◇◆じゃがいもとピーマンの千切り炒め◆◇◆



(材料：5人分)

じゃがいも (大)	2個	しょうゆ	適宜
ピーマン	1個	オリーブ油	適宜
パプリカ	1個	塩	適宜
にんにく	1片		

- ①じゃがいもを薄くスライスして、さらに縦に細切りにし、水にさらす。
- ②ピーマン、パプリカも細切りにし、にんにくはみりん切りにする。
- ③フライパンにオリーブ油を熱し、にんにくを炒め、香りが立ってきたらピーマンを入れる。少ししたら水を切ったじゃがいもを炒める。
- ④じゃがいもに透明になってきたら、塩としょうゆで味付けし、火を止める。