

★世界の料理シリーズ No. 2

中華料理

★麻婆豆腐

100年以上の歴史を持つ麻婆豆腐。
辛い料理が主流である
中国の四川地方の料理。
今回は本格的に辛く仕上げました！

＜材料＞（3人分）

豚ひき肉	150g	絹豆腐	200g
長ネギ	8cm	鶏がらスープ	500ml
にんにく	1/2 かけ	しょうが	1/2 かけ
醤油	大さじ 1	豆板醤	小さじ 1
オイスターソース	小さじ 2	味噌	小さじ 1/2
ごま油	大さじ 1	片栗粉	大さじ 1
ラー油	適量		



＜作り方＞

- ① 長ネギとしょうが、にんにくをみじん切りにする。
豆腐を水切りする。

【水切りの仕方】クッキングシートに包んだ豆腐を耐熱皿にのせ、
600wの電子レンジで3分加熱する。



- ② フライパンにごま油と長ネギ、しょうが、にんにく、豆板醤、醤油を入れて、火にかける。
にんにくの香りが出てきたら豚ひき肉を加え、炒める。



- ③ 肉の色が変わってきたら鶏がらスープを加え、ひと煮立ちさせる。
- ④ 沸騰したら水で溶いた片栗粉を加えてとろみがつくまでよく混ぜる。

- ⑤ 最後に豆腐をスプーンで大きくすくって軽く混ぜ合わせる。
お皿に盛ったらお好みでラー油をたらす。



★棒棒鶏

《材料》 (3人分)

鶏むね肉	1枚	(タレ)	
青ねぎ	1本分	酢	大さじ2
しょうが	スライス1枚	砂糖	大さじ1
きゅうり	1本	醤油	大さじ2
トマト	1個	練りごま	大さじ3
		長ネギ	みじん切り大さじ2
		ラー油	適量



《作り方》

- ① 鶏むね肉と青ねぎ、薄くスライスしたしょうがを鍋に入れ、鶏肉が浸るくらいの水で煮る。沸騰したら火を弱めて蓋をし、5分煮て火を止める。手で触れるくらいになるまで放置しておく。



- ② ①を手でさく。きゅうりを斜め千切り、トマトは薄くスライスする。



- ③ タレの材料を混ぜ合わせておく。

- ④ お皿にトマトときゅうりを並べ、上に鶏肉を乗せる。ごまだれを回しかけ、お好みでラー油をたらしたら完成。

★小籠包

《材料》 (20個)

餃子の皮(大判)	20枚		
<中種>		<ゼラチンスープ>	
豚ひき肉	150g	熱湯	100ml
長ねぎ	1/3本	鶏がらの素	大さじ1/2
オイスターソース	大さじ1/2	貝柱スープの素	大さじ1/2
酒	大さじ1/2	(なければ鶏がらの素大さじ1/2	
ごま油	大さじ1/2	追加する)	
砂糖	小さじ1	粉ゼラチン	5g
しょうが	小さじ1		

本場では、熱々の小籠包をレンゲにのせて皮に穴をあけ、先にスープをすすってからしょうがの千切りと一緒に食べます。



《作り方》

- ① 粉ゼラチンを大さじ2の水でふやかす。
- ② ゼラチンスープの材料を全て混ぜ、固まるまで冷蔵庫で冷やす。



- ③ 蒸し器にクッキングシートをセットし、湯をわかす。餡を作る。中種の材料をボールに全て入れて白っぽく粘りがでるまでよく混ぜる。
- ④ もくずしながら入れてよく混ぜる。



- ④ 包む。皮の中心に③をのせて、皮のふちに水をつけ、ひだを作りながら包んでいく。最後はギュッとつまんで閉じる。

- ⑤ ③を蒸し器に並べ、中火で7分蒸す。好みに酢醤油をつけて食べる。そのままでも美味しい。



中国の家庭料理では定番！

★トマトときくらげの卵炒め

《材料》(3人分)

トマト	1個
卵	2個
きくらげ	5g
鶏がらスープ	大さじ1/2
オイスターソース	大さじ1/2
ごま油	大さじ1



《作り方》

- ① トマトは大き目にザク切り、きくらげは水で戻しておく。卵を容器に割り入れ、鶏がらスープと混ぜ合わせる。



- ② フライパンにごま油を熱し、トマトときくらげを炒める。
トマトに熱が入り、角が取れてきたらフライパンの端に寄せ、
空いた部分に卵液を流し入れ、木べらで軽く混ぜる。
(トマトときくらげは端によけたまま)



- ③ 卵がふわふわになってきたらオイスターソースを加えて全体を大きく混ぜる。
全体が馴染んだら完成。

★ジャスミンゼリー

《材料》(3人分)

ジャスミン茶	250ml
砂糖	大さじ1
粉ゼラチン	5g
白桃(缶詰)	1/2缶
レモン汁	果汁小さじ1
レモンスライス	2枚(飾り用)



《作り方》

- ① 小鍋にジャスミン茶と砂糖を入れて中火にかける。
沸騰したら粉ゼラチンを加えて溶かす。
粗熱が取れたらバットに流し入れて冷蔵庫で冷やす。
- ② 白桃の身を1.5センチ位の角切りにする。
缶詰の汁(50ml)とレモン果汁を合わせて冷蔵庫で冷やしておく。
- ③ 固まったゼリーをスプーンで荒く崩し、切った白桃と一緒に器に盛り付ける。
②の果汁を上からかけ、スライスしたレモンを飾る。



～管理栄養士のあとがき～

今回は本格中華料理です。にんにくやしょうが、長ねぎなどの香味野菜やごま油で香りを引き立たせました。中華料理は油を多く使う調理が多いので、ジャスミンゼリーでさっぱりと口直しもいいですね。

麻婆豆腐は、お子さんが食べる場合や辛いのが苦手な方は、豆板醤やラー油の量で辛さの調節をしてください。小籠包は火傷に注意しながら、ぜひ蒸したての熱々を召し上がってください♪

毎月19日は「いただきますの日」、
毎年6月は「食育月間」です。

