

中国人から習う本場の中国料理！

今日は、本場中国人が日常作って食べている中国の家庭料理を楽しみましょう。
なかでも餃子について、日本では焼き餃子が一般的ですが、中国では普段は水餃子を食べます。
少し小振りですので、何個でもいただけますよ。

皆さんに是非味わってみたいと思います。

【本日の献立】

1. 水餃子 2. 炸魚合子（魚すり身のパン揚げ） 3. ジャが芋と人参の酢炒め

【レシピ】

スイチャオズ

1. 水餃子

【材料】 5人分（30ヶ分）

小麦粉	150g
水	70ml
豚挽肉	100g
醤油	小さじ2
白菜	150g
塩	少々
にら	30g
海老	120g
サラダ油	小さじ2
おろし生姜	少々
塩	小さじ 1/2
旨味調味料	少々

【作り方】

- ①小麦粉に水を加えながらこねて、耳たぶより少し柔らかくなるように仕上げる。→20分ほど寝かせておく。
- ②豚挽肉に醤油をまぶしておく。
- ③白菜は細かく切り（ざく切り）、塩を少し混ぜて水気を絞る。
- ④にらは水気をふいて、小口から細かく切る。
- ⑤海老は背ワタを抜き、殻をむいて粗みじんに切る。
- ⑥②～⑤とおろし生姜・塩・旨味調味料をよく混ぜ合わせ、30ヶに分けて、かるく丸めておく。
- ⑦①を30ヶにちぎり、7～8cmの円形にのばして皮を作り、⑥の具を皮の中心部に1ヶのせて、包む。（包み方のデモあり）
（綴じ目注意）
- ⑧たっぷりの沸騰した湯の中に⑦を入れて軽くかき混ぜ、再び沸騰してきたら差し水をして、三たび沸騰したらもう一度差し水をして中身に火を通し、網ですくって水気を切り、器に盛り付ける。

タレとして

- ・醤油
- ・ニンニク醤油
- ・ポン酢醤油 など

※好みで醤油・にんにく醤油・ポン酢醤油を添える。

【コツ・ポイント】

- ・小麦粉をこねて少し寝かせると、伸びがよい・
- ・包み方にはいろいろな形がある。

【メモ】

材料表には、5人分（30ヶ分）となっているが、今日は白飯を炊かないので、一人分として10個作成・試食していただきます。従って3人分（30ヶ分）として進めて下さい。

2. 炸魚合子 (魚すり身のパン揚げ)

【材料】 5人分

食パン (7ミリ厚)	5枚
生身(すり身)	200g
溶き卵	1個分
片栗粉	小さじ2
塩	小さじ1/3
ガーリック	1ふり
旨味調味料	少々
白ごま	大さじ1
ハム	1枚
パセリ	1/3枝
揚げ油	

【作り方】

- ① 食パンは耳を落とし、3つに切る。
- ② ハム・パセリはみじん切りにする。
- ③ すり鉢に生身(すり身)を入れ、滑らかになるまで搗る。
ここに溶き卵を徐々に加え、さらにすりのばし、片栗粉・塩・ガーリックも加えて搗り混ぜる。
- ④ パンに③を塗り、ナイフ等で整える。
- ⑤④の上にごまと②をのせ、軽くおさえる。
- ⑥150~160℃の油に、生身側を下にして入れ、揚げる。
- ⑦吸油紙に取りまたはそのまま、そのあと盛り付ける。

【コツ・ポイント】

- ・揚げ油の温度注意。温度が高くと、すり身に火が通らないうちに、パンが焦げるので。
- ・花椒塩などを添えて、食べてもよい。

【メモ】

- ・言葉の縁起を大切にしている日本人は「する」という言葉を嫌うため、すり鉢を「当たり鉢」、搗ることを「当たる」、搗り棒を「当たり棒」ということがある。「するめ」のことを「あたりめ」と言ったり、「梨の実」のことを「ありの実」というのも同じ。
- ・えびのすり身で作る場合は「蝦仁吐司(シャーレントウス)」といい、多くの応用レシピがある。

3. じゃが芋と人参の酢炒め

【材料】 5人分

じゃが芋	300g
人参	1本
ピーマン	2個
豚肉(薄切り)	100g
サラダ油	大さじ1
酢	大さじ2
塩	小さじ2

【作り方】

- ① じゃが芋は千切り(マッチ棒位)にして、5分位水につけてでんぷんを洗い流し、ざるに上げて水気を切る。
- ② 人参・ピーマンも千切りする。
- ③ 豚肉は小口切りしておく。
- ④ フライパンを焼き、サラダ油をなじませて、③の豚肉を炒め、強火にしてじゃが芋を入れ、酢を加えて1分位炒め、人参を加えてさらに炒め、ピーマンも加えて少し炒め、塩で味を調える。

【コツ・ポイント】

- ・じゃが芋の水さらしを十分に行うこと。芋が固まって団子になるのを防ぐ。
- ・炒めるのは強火で行うこと。