

プロに学ぶ基礎の中国料理！

中国料理と言えば、調味料や半製品が出回っていて、多くの定番料理が手軽に出来るようになっていきます。しかし、今日は、中華鍋がなくてもフライパンで出来る簡単でおいしい中国料理を、基礎の基礎から学んでおきましょう。応用が楽しめますよ。

【本日の献立】

1. いかの湯びき 葱風味 2. 麻婆豆腐 3. 清炒蝦仁（えびと野菜の塩炒め）
他に白飯を炊きます

【レシピ】

◎いかの湯びき 葱風味

【材料】 5人分

モンゴイカ	300g
セロリ	100g
木耳（乾）	5g
万能葱	5本
長葱	50g
生姜	20g

いかセロリ木耳の下味

塩	少々
胡麻油	少々
合わせだれ	
鶏がらスープ	大1
紹興酒	小1
塩	小1 / 2 ~ 1 / 3
ピーナッツ油	大3

【作り方】

- ① いかは皮の方に切り目を入れ一口大に切る。
- ② セロリは皮をむき、薄切りにする。
- ③ 木耳は戻して石突をとり、一口大にちぎる。
- ④ 湯をわかしセロリを20～30秒茹で、木耳を入れさっと湯通ししてザルにとる。下味をつける。
- ⑤ ④の湯で、いかも湯通しし、下味をつける。
- ⑥ 長葱・生姜をみじん切りにする。
- ⑦ 万能葱は小口切りにする。
- ⑧ 合わせだれに⑥⑦を入れ、混ぜる。熱したピーナッツ油を入れる。
- ⑨ 皿にセロリ、木耳を盛り、その上にいかを盛り。残りのソースをかけ、万能葱を散らす。

◎麻婆豆腐

【材料】 5人分

木綿豆腐	1丁
豚ひき肉	80g
サラダ油	大2
甜面醬	大1
にんにく	1かけ
豆板醬	小1
トウチ	小1
鶏がらスープ	200ml
醬油	大2
紹興酒	大1
長葱	15cm
にら	3本

【作り方】

- ① 豆腐を1.5cm角に切る。
- ② にんにくはすりおろす。
- ③ 長葱はみじん切り、にらは5mm幅に切る。
- ④ フライパンに大2の油を熱し、豚ひき肉を炒めほぐし、さらに甜面醬を加えて炒め、取り出す。
- ⑤ フライパンに大1の油を熱し、にんにく・豆板醬・トウチを入れて炒める。
- ⑥ ⑤に炒めたひき肉④とスープを入れ、沸騰したら豆腐を入れ、醬油・酒で味をととのえ、長葱・にらを加え、とろみをつけ、鍋肌から胡麻油をまわしかける。
- ⑦ 盛り付けて花椒をかける。

サラダ油（ラー油）	大1
水溶き片栗粉	大2
胡麻油	大1
花椒粉	適宜

◎清炒蝦仁（えびと野菜の塩炒め）

【材料】 5人分

海老	10尾
塩・胡椒	各少々
酒	大さじ1
片栗粉	大さじ1
生姜	1かけ
長葱	10cm
人参	1/3本
ブロッコリー	1/2株
しめじ	1/2パック
サラダ油	大さじ2

合わせ調味料

塩	小さじ2/3
胡椒	少々
砂糖	小さじ1
酒	大さじ1
酢	小さじ1
鶏がらスープ	大さじ4
水溶き片栗粉	大さじ1/2

【作り方】

- ① 海老は殻をむいて半分にそぎ切り、背ワタを取って下味をつける。
- ② 生姜は薄切り、長葱はななめ薄切りに切る。
- ③ 人参は3mm厚さの薄切りにする。
- ④ ブロッコリーは小房に分け、軸は皮をむき切る。
- ⑤ しめじは小房に分けておく。
- ⑥ 合わせ調味料を合わせておく。
- ⑦ フライパンに湯を沸かし、塩・サラダ油（分量外）を入れ、人参・ブロッコリー・しめじを入れ、次に海老を入れる。
- ⑧ 茹であがったら、ザルにとり水気をきる。
- ⑨ フライパンにサラダ油を熱し、生姜・長葱を炒め香りが出てきたら⑧を戻し、強火で炒め、合わせ調味料を入れからめるように炒める。