

家庭料理として、中国風料理を楽しみましょう！

中国料理は重い中華鍋を振って・・・というイメージがありますが、今日は手軽でおいしい中国風料理を、楽しみ味わいましょう。

【本日の献立】

1. 魚の中国風あんかけ（蕃茄溜魚片） 2. もずくの酸辣湯 3. かぼちゃ白玉ポンチ
（他に白飯を炊きます）

【レシピ】

◎魚の中国風あんかけ（蕃茄溜魚片）

【材料】 5人分

魚の切り身 5切れ(@70g)

生姜汁 小さじ1

酒 大さじ1

塩 少々

片栗粉 大さじ2～3

サラダ油 大さじ2

玉ねぎ 1/2個

人参 50g

ピーマン 2個

おろしにんにく 少々

サラダ油 小さじ1

ケチャップ 大さじ5

砂糖 小さじ2

A 醤油 小さじ2

酒 大さじ1

スープの素 小さじ1/2

水 大さじ5

水溶き片栗粉 少々

作り方

① 魚に生姜汁、酒、塩をふりかけ下味をし、10分くらい置いてから片栗粉をまぶし、フライパンに油を熱して魚を片面ずつ返しながら両面にこんがり焼き色がつくまで焼き、皿に取る。

② 玉ねぎ、人参、ピーマンは繊維切りにする。

③ Aの調味料を合わせておく。

④ フライパンに油を熱し、②の野菜とおろしにんにくを加えて炒める。

⑤ ④に③の調味料を加えて煮立ってきたら水溶き片栗粉で濃度をつけ火を止める。

⑥ 器に焼いた魚を盛り付け、上から⑤のあんをかける
と出来上がり。

【メモ】

魚は生鮭やさわらなどの白身、鯖など青魚でも美味しく楽しめます



盛り付け例

◎もずくの酸辣湯

【材料】 5人分

味付けもずく	2パック
生椎茸	3枚
豆腐	小1パック
青ねぎ	1本
鶏ガラスープの素	小さじ1
水	600ml
塩・胡椒	少々
水溶き片栗粉	小さじ1
ラー油	お好みで、適宜

作り方

- ① 生椎茸は石づきを取って薄切りにする。
- ② 豆腐は1cmの角切りにする。
- ③ 青ねぎは斜めに細く切る。
- ④ 鍋に水と鶏ガラスープの素を入れ煮たて、①の生椎茸と②の豆腐を加えて煮て、塩・胡椒で味を整える。
- ⑤ ④に水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、味付けもずくを汁ごと加え、青ねぎ散らして火を止める。
- ⑥ 器に盛り、ラー油を1～2滴かける。

【メモ】

ラー油は好みで入れなくてもよい。

◎かぼちゃ白玉ポンチ

【材料】 5人分

白玉粉	60g
かぼちゃ	50
茹で汁	大さじ2
シロップ（缶汁）	120ml
カットフルーツ缶	適宜
季節の果物	適宜

作り方

- ① かぼちゃは皮と種を取り除き、適当な大きさに切って茹でてつぶす。（茹で汁を取り置き白玉粉をこねる時使う）
- ② 白玉粉に①と茹で汁を加えて耳たぶの硬さになるよう捏ねる。
- ③ ②を1人3個になるよう丸め、沸騰した湯で茹でてきたら、さらに1分くらい茹でてから冷水に取り、水切りする。
- ④ 器に③の団子と果物、シロップを加えて仕上げる。

【メモ】

- ・飾る果物は季節のものを使いましょう。
- ・缶詰めのシロップが無い時は砂糖と水でシロップを作って使うようにしましょう！



酸辣湯



かぼちゃ白玉