

中国人に習う中国の家庭料理

スイ チャオズ

◎水餃子 (30ケ分)

小麦粉	150g	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様に仕上げ、20分程寝かせる。
水	75ml	
豚挽肉	100g	②豚挽肉に醤油をまぶしておく。
醤油	小匙2	③白菜は細かく切り、塩を少し混ぜて水気を絞る。
白菜	150g	④ニラは水気をふいて細かく切る。
塩	少々	⑤人参はみじん切りにする
ニラ	50g	⑥干し椎茸は水で戻して、細かく切る。
人参	50g	⑦②～⑥とサラダ油・おろし生姜・旨味調味料・最後に塩をよく混ぜ合わせ、30ケに分けて軽く丸めておく。
干し椎茸	5枚	
サラダ油	大匙1	⑧①を30ケにちぎり、手粉を使い7～8センチの円形に伸ばして皮を作り、中心に⑦の具をのせて包む。
おろし生姜	少々	
塩	小匙1/2強	⑨たっぷりの沸騰した湯の中に⑧を入れて鍋底にくっつかない様に軽くかき混ぜ、再び沸騰してきたら差し水をして、さらに沸騰したら網ですくって水気を切り、器に盛り付ける。
旨味調味料	少々	
手粉	適宜	
醤油	適宜	

※生地は寝かせると伸びが良くなる。

※好みで醤油・にんにく醤油・ポン酢醤油でいただくと良い。

ツウリュウトウ ヤ

◎醋溜豆芽

もやし	200g	①もやしは洗って豆殻を除き、沸騰した湯の中にさっと入れて、すぐザルに上げて流水をかける。
ニラ	50g	(流水をかけないと余熱で柔らかくなり過ぎる)
ニンニク	1片	②ニラは3～4cm長さに切り、お皿等に広げて臭みを抜く。
サラダ油	大匙1	③ニンニクはみじん切りにする。
酢	大匙1	④フライパンに油をなじませ、にんにくを入れて焦がさない様に気をつけてもやしを加え、酢を全体にかけて1分位炒め、ニラを加えて塩で味を調え、ニラに火が通ったらすぐ火を止め、器に盛り付ける。(炒め過ぎると煮汁が出てしまう)
塩	小匙1/2	

※ニンニクは好みで使わなくても良い。

ナン グアシュンチェン

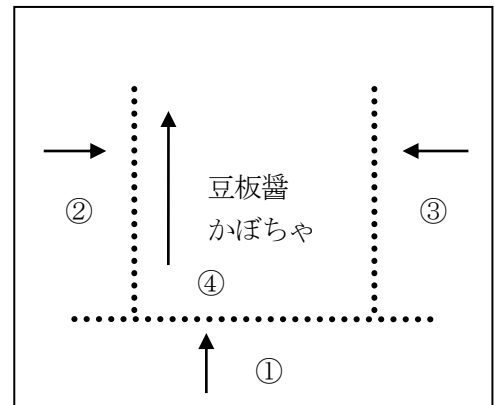
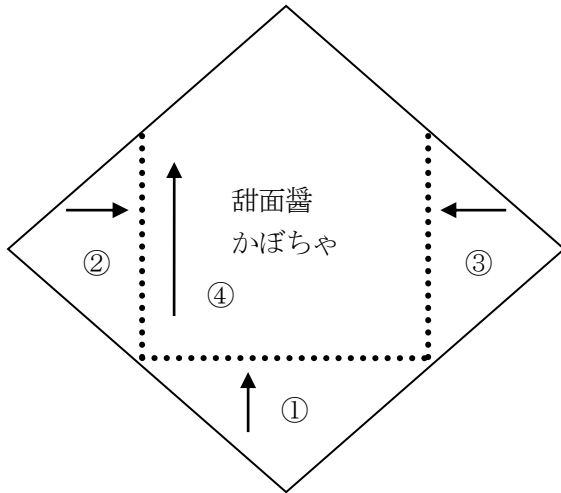
◎南瓜春巻

かぼちゃ	中1/2個	①かぼちゃは1cm角の12cm長さに切り、耐熱容器等に入れて電子レンジで加熱しておく。
春巻の皮	10枚	
甜面醬	適宜	②春巻の皮に甜面醬・豆板醬を好みで塗り、①のかぼちゃを載せて巻き、巻き終わりに水溶き小麦粉を塗って閉じる。
豆板醬	適宜	
水溶き小麦粉	適宜	③②を180℃の油で色良くカラッと揚げる。
揚げ油		

日本では焼き餃子が一般的ですが、中国では餃子と言えば水餃子です。そして中国では餃子は主食で一人15ケ～20ケ位食されます。

○本日は水餃子は一人10ケ食していただきますが、20ケ作っていただきます。
御飯は炊きません。
醋溜豆芽と南瓜春巻は各班倍量作って10皿に盛り付けて下さい。

○南瓜春巻は甜面醬と豆板醬一人1ケずつ作って下さい。
区別出来る様に包み方を変えると良いでしょう。



本日の実習の流れ

- ・各班3名が先に水餃子を作ります。(スタッフが準備した生地と肉団子でまず一人10ケ作ります) 10ケ出来たらスタッフに提出下さい。引き換えに10ケ分の生地と肉団子をお渡ししますので自分用の10ケを作して下さい。
- ・各班残りの2名で南瓜春巻を作して下さい。餃子作りの方で終わった方があれば順次交代して餃子作りに回して下さい。(餃子は全員20ケ作っていただきます)
- ・春巻が包めたら醋溜豆芽にかかって下さい。
- ・水餃子も南瓜春巻も冷めると美味しくないので3品同時に出来上がる様、茹でたり、揚げたりを調節して仕上げして下さい。