



MIA国際交流料理教室 Cooking Adventure～中国編～



豚肉の水煮（豆板醤風味）（辛さ🌶️：★☆☆） ※分量は5人分

<材 料>

- 豚肉薄切り 300g
- 片栗粉 大さじ 3
- 油 大さじ 5
- セロリ、にんにく、しょうが(みじん切り) 各大さじ 2,3
- 唐辛子 1,2 本
- 山椒の実 少々
- しょうゆ 小さじ 1
- 塩 小さじ 1
- 味の素 少々
- 水 600cc
- (つけあわせ用)
- レタス 小 1 個
- おやし 1 パック

講師：楊 爽(ようそう)さん
都城市中国国際交流員

<作り方>

1. 大さじ 3 の水でといた同量の片栗粉を、薄切りにした豚肉とまぜ、なじませる。
2. しょうゆ小さじ 1 と塩小さじ 1 弱を肉にまぶす。
3. 熱した中華鍋に油大さじ 5 をいれ、弱火で、輪切りの唐辛子・山椒の実を、焦がさないように過熱し、香味油をつくる。油はいったん中華鍋からおろしておく。(最後に使います。)
4. 油に塩をひとつまみ入れ、半分に切ったレタス、おやしをそれぞれ別々に炒める。
5. 香味油大さじ 2 で、にんにく・しょうがのみじん切り各大さじ 1 を炒め、豆板醤大さじ 2 と水 600cc を加え、煮立ったら豚肉を入れる。
6. 中火で 5～10 分くらい煮て、しょうゆ大さじ 1 と味の素少々で味を調える。
7. 皿に、炒めておいたレタス・おやしをしき、その上に豚肉を盛り付ける。
8. 最後に、熱した香味油、肉を煮た汁をかけ(お好みで とうがらしなどもいれて)、できあがり。

太刀魚のピリ辛あんかけ（辛さ🌶️：★★☆～★★★★）

<材 料>

- 太刀魚 300g
- セロリ、にんにく、しょうが(みじん切り) 各大さじ 1～3
- 油 大さじ 5 くらい
- みりん 大さじ 1
- しょうゆ 大さじ 1
- 豆板醤 大さじ 1
- 酢 大さじ 1
- 片栗粉 大さじ 2
- 万能ねぎ(小口切り) 大さじ 2～3

<作り方>

1. 太刀魚は、内臓を取り、ぶつ切りにして洗う。水気をよくきっておく。
2. 太刀魚を大さじ 5 の油で炒め、色が変わったら皿にあげておく。
3. 油大さじ 2 に、にんにく・しょうがのみじん切りと豆板醤大さじ 1 をいれ炒め、水 350cc を加える。
4. 沸騰したら、太刀魚を入れ、しょうゆ大さじ 1、みりん大さじ 1 を加える。
5. 途中、太刀魚をひっくりかえし、中火で 5 分間煮る。
6. セロリのみじん切り大さじ 3 を入れたあと、水溶き片栗粉でとろみをつける。酢大さじ 1、ねぎを加え、軽く火が通ったら、できあがり。

冬瓜とあさりのしょうがスープ (辛さ🌶️: ☆☆☆)

<材 料>

○冬瓜 1/4~1/8 個 ○あさり 250g ○水 1L
○しょうが(みじん切り)大さじ 2 ○塩 小さじ 1 ○味の素 少々

<作り方>

1. あさは砂抜きして、洗い、冬瓜は薄く切っておく。
2. あさを沸騰したお湯 1L に入れ、貝が開いてきたら、冬瓜・しょうがのみじん切り大さじ 2 を入れ、少し煮立たせる。
3. 火を止め、塩小さじ 1 と味の素少々 をいれ、できあがり。



— NOTE —