

彪弟的餐桌

MAIA クッキング・アドベンチャー ～中国編～

2003年1月25日 講師 李 彪（都城市国際交流員）



(5人分)

餃子

【材料】

・小麦粉《強力粉》(皮用)	370g	・ぬるま湯(生地用)	190~200cc
・豚ひき肉	300g	・ニラ	3束
・卵	1個	・塩	大さじ2/3
・こしょう	適宜	・水	適量
・サラダ油	適	・ごま油	大さじ1
・小麦粉(打ち粉用)	少量		

【作り方】

1. 小麦粉にぬるま湯を加えながらこね、生地をつくる。
 2. こねたら、ぬれたふきんを掛け、30分おく。
 3. ボールにひき肉をいれ、塩小さじ1/2、こしょう、卵、水を加え、同じ方向にかき混ぜる。
 4. ニラをみじん切りにし、サラダ油を適量加え、ニラ全体に油をいきわたらせる。
 5. 3のひき肉に4のニラを入れ、塩大さじ1/2、ごま油を加え、肉とニラを混ぜる。
 6. 生地の硬さを調整し、皮を作る。
 - ① 生地を棒状に伸ばす。
 - ② 2cmくらいに切り分ける。
 - ③ 切り口に小麦粉をつけ、切り口を上にして押す。
 - ④ 麺棒などで丸く伸ばす。※④で皮を伸ばすとき、片面だけに小麦粉をまぶす。
 7. 皮で具を包む。(包んだ餃子をのせる容器には小麦粉を振っておく。)
 8. 鍋に湯を沸かし、沸騰したお湯の中に餃子を入れてゆでる。
- * 焼き餃子にする場合は、油を敷いたフライパンで茹でた餃子を焼く。

具がダマにならず
に混ぜられます！

餃子のたれ

【材料】

・にんにく	2かけ	・酢	大さじ3
・しょうゆ	大さじ2	・砂糖	中さじ1
・ごま油	小さじ1	・ラー油	適宜
・ごま		・味の素	少々

【作り方】

1. にんにくをすりおろし、全ての調味料を混ぜ合わせる。

麻婆豆腐

【材料】

- | | | | |
|---------------|----------|-----------|------|
| ・豆腐 | 1丁 | ・豚ひき肉 | 20g |
| ・ねぎ | 1束 | ・サラダ油 | 75cc |
| ・豆板醤（トウバンジャン） | 大さじ2 | ・水 | 50cc |
| ・片栗粉 | 大さじ1と1/2 | （適量の水で溶く） | |

【作り方】

1. 沸騰した湯に、塩小さじ1を入れ、豆腐を切って茹でる。2～3分茹で、火からおろしてしばらくおく。
2. 中華なべにサラダ油を入れ、熱し、ひき肉を炒める。
3. 2に豆板醤を入れ軽く炒める。
4. 豆腐を湯切りし、3の鍋に加える。
5. 水50ccを鍋にすべらすように入れる。
6. フタをして2～3分煮る。
（お好みでしょうゆを少々加えて味を調える。）
7. 水で溶いた片栗粉を入れ、とろみをつける
8. 器に盛り付け、ねぎをきざんでのせる。

かき回さない。
豆腐がくずれて
しまいます。

【麻婆豆腐の話】

昔々、陳というおばあさんが小さなレストランを経営していました。陳さんは頬にあばたがありました。あばたは中国語で“麻子”です。

陳さんの得意料理は豆腐料理で、とても人気があったので、みんなから陳麻婆豆腐と呼ばれていました。「婆」はおばあさんの意味。現在でも成都市に「陳麻婆豆腐店」という麻婆豆腐発祥の店があります。成都市内にチェーン店もあります。味付けには辛味だけではなく、山椒の実も使われます。山椒にはしびれた感じがあります。しびれを中国語で麻と言います。

