

MAIA 主催 平成 17 年 3 月 5 日

梅ちゃん(金香梅さん)の中国料理教室

南瓜餅(かぼちゃ餅)



【材料】 (12個)

南瓜	1000 g
もち米の粉	100 g
小麦粉	75 g
練乳 (蜂蜜)	50 g
サラダ油	適宜
	(パン粉)

100 g)

【作り方】

1. 南瓜の皮と種を取り、薄切りする。
2. 耐熱性の皿に入れ、ラップをかけてレンジで10分ぐらい加熱する。
3. 南瓜をつぶし、もち米の粉、小麦粉、練乳を入れて混ぜ、12等分する。
4. 12等分した南瓜を餅の形に整える。(餅の形に整えて、パン粉をまぶす。)
5. フライパンに油を入れて、餅をきつね色になるまで焼いてできあがり。



バンリ サウジ

板栗烧鸡（栗と鶏肉炒め）



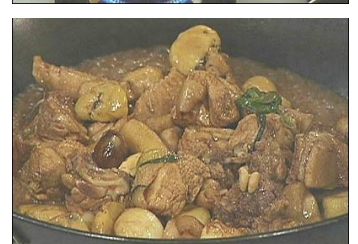
栗は『ドライ・フルーツの王様』と呼ばれている。しかし、食べ過ぎると消化不良になることもある。栗と鶏肉炒めは伝統的な健康食品である。

【材料】 (4人分)

骨付き鶏肉	750g	剥き栗	150g
サラダ油	50g	しょうが	30g
にんにく	30g	ねぎ	10g
砂糖	大さじ1 (15g)	みりん	小さじ1
醤油	小さじ1	塩	適宜
水溶き片栗粉	適量		

【作り方】

- (1) 骨付き鶏肉は一口大に切り、にんにく、葱と生姜は大きめの薄切りにする。
- (2) 火をつけて、フライパンに油を入れる。ネギ、しょうが、大蒜を入れて香りが出るまで炒める。
- (3) 鶏肉を入れて、鶏肉に付いている水分がなくなるまで炒める。水分がなくなったら、砂糖、みりん、醤油をいれる。鶏肉に色が付いたら、栗を入れて、更に炒める。
- (4) 鍋の中が沸騰したら、ネギ、生姜を拾って、水溶き片栗粉を入れてできあがり。



ユシャンルウス 魚香肉片(豚肉片の甘から炒め)

【特徴】

「魚香」は魚の香に似ているという意味で、四川料理の中で有名である。

【材料】 (4人分)

豚肉の赤身	400 g
チンゲン菜	50 g
干しきくらげ	3 g
サラダ油	75 g
醤油	大さじ 1 (15 g)
酢	小さじ 1/2 (2 g)
生姜、大蒜	各 8 g
味の素	少々
塩	小さじ 1 (5 g)
水溶き片栗粉	大さじ 1 (13 g)
水	少々
砂糖、紹興酒 (みりん)、ネギ、	各大さじ1 (13 g)



【作り方】

1. 干しきくらげを水につけてもどす。
2. 豚肉を幅 2.5 cm、長さ 3.5 cm に切り、野菜を 3 cm の長さに切っておく。
3. ネギ、生姜、大蒜をみじん切りする。
4. 肉片に適量の醤油と紹興酒、塩を入れて混ぜる。
5. 醤油、紹興酒、味の素、砂糖、大蒜、生姜、お酢、水溶き片栗粉でたれを作る。
6. 鍋を熱してから、サラダ油を入れ、熱したあと肉片を鍋に少しずつ入れる。
入れながら、フライ返しで肉片を鍋中に広げる。香りが出てきたら、きくらげと野菜を入れて更に炒めて、たれを入れる。たれが沸騰して全体混ざれば出来上がり。