

# 中国(四川)家庭料理教室

平成26年7月19日(土) 講師:カイケイさん

§ § § レ シ ピ (5人分) § § §

コースイジュー

## 口水鶏(香辛料を使った茹で鶏料理)

### 【材料】

- 鶏モモ肉 2.5枚 (固くならないように茹で時間を守る)
- きゅうり 1本 (千切り)
- 酒 大さじ1 (お湯が沸騰してから入れる)
- 生姜 2かけ (半分分けて使う)
- ネギ 1本 (青い部分は鶏肉を茹でる時に使う)
- サラダ油 250g (オリーブ油でもOK)
- にんにく 1/2個 (スライスする)
- 八角 1個
- 桂皮 1枚(5cm) (中国産カシア)
- ローレル 1枚
- フェンネルシード 小さじ1/2 (無い場合は省略)
- クローブ 1個
- 花椒 大さじ2
- 唐辛子粉 大さじ3 (辛い物が苦手なら甘口唐辛子使用)
- 白ゴマ 大さじ1
- 塩 小さじ1/4
- 酢 大さじ1 (お好みで黒酢やバルサミコ酢でもOK)
- 醤油 大さじ2
- 万能ネギ 1束 (みじん切り)
- ごま油 大さじ1
- ピーナッツ 大さじ2 (細かく砕く)
- 砂糖 小さじ1

- 1 ボールに唐辛子粉、白ゴマ、塩、砂糖を入れて、よくかき混ぜる
- 2 サラダ油と香辛料、ネギ(白い部分)、にんにく、生姜を鍋に入れ、弱火でかき混ぜながら加熱する。
- 3 ネギ、ニンニク、生姜が黄金色になったら、鍋から取り出す。油はさらに加熱する。
- 4 鍋をいったん火から離す。10秒程度たった後に、3回に分けて唐辛子の粉にかける。
- 5 醤油とラー油(大さじ4)と酢と砂糖、ごま油を合わせてかき混ぜる。たれを作る。
- 6 水を張った大鍋に鶏肉を入れ、水から鶏肉を茹でる。
- 7 沸騰したら、アクをとり、料理酒を加え、さらに3分程度、煮る。
- 8 鍋に蓋をし、火を止める。7~8分、置いておく。
- 9 鍋から、鶏肉を取り出し、氷水でしめる。
- 10 盛り付け、お皿に1センチ程度の厚さで、キュウリをひき、その上に鶏肉をのせ、たれをかける。
- 11 さらにピーナッツ、万能ネギをトッピングする。

バンメン

## 拌麺(中国風まぜそば)

### 【材料】

- 乾麺(ヒヤムギ) 5束 (きし麺、乾うどんでもOK)
- 醤油 50cc
- ピーナッツバター 50g
- ごま油 小さじ1と1/4
- 万能ネギ 大さじ5

- 1 鍋にお湯を沸かす。
- 2 たれをつくる。容器に、醤油、ピーナッツバター、お湯少々をいれ、よく混ぜる。  
(混ぜにくい時は電子レンジで少し温めるとよい)
- 3 麺をゆでる。茹でた麺のお湯をよく切り、皿に盛る。
- 4 2のたれをかけ、万能ネギをのせる。好みて、ごま油やラー油をかけると良い。

サンラーホアングァ

## 酸辣胡瓜(きゅうりの辛味漬け)

### 【材料】

- キュウリ 5本 (縦に半分にする)
- 唐辛子 5本 (輪切り)
- 生姜 10g (皮むき、千切り)
- ごま油 大さじ2.5
- 塩 小さじ1.5
- 砂糖 大さじ10
- 酢 大さじ10

- 1 キュウリを縦に2つ割りにし、種をスプーンで取り除く。
- 2 塩を小さじ1と1/2をキュウリに振り、揉んでから並べて重しをする。
- 3 中華鍋に、ごま油、唐辛子、生姜を入れて火をつける。
- 4 泡立ったら酢、砂糖、塩(小さじ1/2)を入れ、煮立ったら火を消し冷ます。
- 5 冷めたら4をキュウリにかけ、冷蔵庫に入れ、1日漬ける。

## 即席スープ

### 【材料】

- お湯 1リットル
- ザーサイ 0.5袋 (みじん切り)
- 桜エビ 小さじ5
- 卵 1個 (錦糸卵を作る)
- 鶏からスープの素 小さじ10
- 塩 ひとつまみ
- サラダ油 大さじ1
- ごま油 小さじ5
- 万能ネギ 小さじ5 (小口切り)
- 胡椒 適量

- 1 お椀に錦糸卵、ザーサイ、桜エビ、万能ネギ、胡椒、塩、ごま油、鶏からスープの素を入れて、お湯を注ぐ。

【食材購入場所】

- 八角
- クローブ
- 花椒
- フェンネルシード

KALDI COFFEE FARM 高崎店  
住所：高崎市棟高町1400番地 イオンモール高崎1F  
Tel：027-310-9012

- 桂皮

講師持参 ※ 大津屋商店  
東京都台東区上野4-6-13  
<http://www.ohtsuya.com>

- その他食材

市販スーパーで購入可