

中華スープ

材料)

水1500cc

昆布8g 1枚

鶏もも肉ミンチ200g

豚ミンチ（部位は問わず）200g

作り方)

1. 鍋に水、昆布を入れて30分ほど置く。鶏ミンチ、豚ミンチを入れてよく混ぜ、ほぐれたら火にかける。
2. 時々混ぜながら加熱をし、沸騰してきたら手早くアクをすくい、火を止め、ザルで漉す。残った肉は野菜炒めやそばろごはん、春巻きの具などに使える。

茹で鶏と落のとうの前菜

材料) 作りやすい分量

茹で鶏

鶏もも肉1枚

A=水1500cc、日本酒50cc

白ネギ1本分 (白い部分はタレに使う。青い部分は茹で鶏に使う。)

生姜の皮1かけ分

落のとうのタレ

落のとう3個 約30g

ニンニクみじん切り1かけ分

生姜みじん切り15g

サラダ油適量

ザーサイ20g (細かく刻んで20分ほど塩ぬきをする。)

塩小さじ1

ごま油大さじ1

レモン汁大さじ1

作り方)

1. 茹で鶏を作る。鍋にA、ねぎの青い部分、生姜の皮を入れて火にかける。沸騰したら鶏もも肉を入れて蓋をし、すぐに火を止めて20分置く。
バットに鶏もも肉を引き上げ、塩小さじ1/2、紹興酒大匙1 (分量外) の順にかけては馴染ませ、ラップをし、冷めるまで置く。残ったスープは汁物に使えるので捨てずに取り置く。
2. 白ネギの白い部分はみじん切りにし、ボウルに入れる。フライパンにサラダ油大匙3を注ぎ、火にかける。表面がゆらっと一度騒いできたら白ネギに回しかけ、手早くざっくりと混ぜる。
3. 空いたフライパンに大匙1のサラダ油を注ぎ、ニンニク、生姜を入れて弱火にかけ、ニンニクに火が通るまで炒める。
4. 中火にし、落のとうを荒く刻んで加え、落のとうに火が通ったら2に移し、ザーサイ、塩、ごま油、レモン汁を加えてよく混ぜる。
5. もも肉を5mmの厚さに薄切りにする。お皿にもも肉を盛り付け、上から4をかける。

雲呑湯（ワンタン）

材料) 24個

豚ひき肉（部位は問わず） 200g

薄口醤油小さじ1

水大さじ1

紹興酒小さじ2

黒胡椒適量

青ネギ適量

おろし生姜5g

雲呑の皮24枚ほど

スープ1200cc（1人200cc）

塩小さじ1/2

ほうれん草1/2束 茹でて2cmの長さに切る。

溶き卵1個分

作り方)

1. ボウルに豚ひき肉、薄口醤油を入れて粘りが出るまで練る。水、紹興酒、黒胡椒、青ネギ、生姜を入れてさらに混ぜる。
2. 雲呑の皮の中央に1を適量置き、水で皮を軽く濡らしてぎっくり包む。
3. 1分ほど茹でたらほうれん草を加え、塩で味を整える。再び沸騰したら溶き卵を少しずつ流し入れ、ふんわりしたら火を止める。
4. 器に汁ごと盛り付け、好みで黒胡椒（分量外）を振る。

蓮根と干しエビの団子 みぞれ餡

材料) 16個分

蓮根200g

干しエビ12g 荒く刻む。

サラダ油大匙2

大根100g

スープ200cc

塩小さじ1/2

片栗粉適量 (同量の水で溶く。)

薬味 (おろし生姜、わさび、七味、辛子、柚子胡椒などお好みのもの適量)

作り方)

1. 蓮根は皮付きのまますりおろすかフードプロセッサーにかけて滑らかになるまで回す。ボウルに入れて干しエビを入れて混ぜ合わせ、一口大約15gほどのおはじき状にまとめる。
2. フライパンにサラダ油を注いで熱し、1を並べる。触らず、じっくりと焼き、両面をこんがり焼き、バットに引き上げる。
3. 大根をおろし、軽く水気を絞って鍋に入れ、スープ、塩を入れて火にかけ、沸騰したら片栗粉を注いでとろみをつけ、火を止める。
4. 2をお椀に入れ、3をたっぷりとかけ、薬味を添える。

そばろ井

材料) お茶碗6膳ほど

残った豚と鶏のひき肉 (全て使って250gほど)

絹ごし豆腐100g 手で握り潰して細かくする。

青梗菜4枚

スープ600cc

A=濃口醤油・薄口醤油・酒 (日本酒、紹興酒など) 各大さじ2

水溶き片栗粉=片栗粉・水各大さじ3 (混ぜ合わせる)

鷹の爪適量 種を取り、細かく刻む。

ごはん適量

青ネギの小口切り適量

作り方)

1. 青梗菜は食べやすい大きさに切る。
2. 鍋に1、ひき肉、手で潰した豆腐、スープ、A、鷹の爪を入れて火にかける。
3. 沸騰したら水溶き片栗粉を少しずつ加えてとろみをつけ、火を止める。
4. ごはんをお茶碗に盛り付け、3をたっぷりとかけ、好みに青ネギの小口切りを飾る。

卵春巻き

材料) 2人分

卵2個

水溶き小麦粉=水小さじ2、小麦粉小さじ1

サラダ油適量

筍水煮100gほど

生姜5g

塩ひとつまみ

作り方)

1. 筍は2cmの千切りにし、水にさらす。ザルにあげてぎゅっと水気を絞り、ボウルに入れる。生姜は皮を剥き、千切りにし、ボウルに入れる。塩を加えてよく和え、3等分にする。1本につき35g~40gほど。
2. ボウルに小麦粉、水を加えてよく混ぜ、水溶き小麦粉とする。そこに卵を割り入れてほぐし、ザルで越す。好みに塩をひとつまみ加えて混ぜ、卵液とする。
3. フライパンにサラダ油を注いで熱し、油を捨ててペーパータオルで余分な油を拭う。
4. 2を流し入れて手早く広げ、余分な卵液は戻して薄焼き卵を作る。ひっくり返して両面焼き、まな板に広げる。これを3枚作る。
5. 4の手前に1を細長い棒状に広げる。親指の太さより少し太めにきっちりと巻き、閉じ口に水溶き小麦粉（分量外・小麦粉と水は同量）を付け、閉じる。
6. フライパンに大匙2ほどの油を注いで弱火にかけ、温まったら春巻きの閉じ口を下にして焼く。3分を目安に転がしながら加熱し、全面茶色く焼き色がついてからりとしたらバットに移して油切りをし、食べやすい大きさに切ってお皿に盛る。好みに辛子醤油や塩胡椒（分量外）で食べる。