

○中華スープを使ったお料理3品○

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。昆布は取り除く。
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。



←鶏ひき肉、豚ひき肉は水から火にかけると上質なスープがひけます。よくほぐしてあげると旨みが出やすくなります。



←沸騰したらアクが中心に寄るので、それをサササっとすくうだけ。あまり几帳面にとりすぎるとひき肉まですくってしまい勿体無いです。すぐに火を止めてザルで漉します。グラグラ煮る必要は無し。



←沸騰したらすぐに火を止めて、ザルで漉してください。ペーパータオルを置いて綺麗に漉してもいいですが、私はざっくり漉してます。表面に脂が浮きます。一旦冷やして脂が固まったら取り除いてもいいのですが、これがコクになるので私はそのまま取らずにいます。

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

スープ約 1 リットル (1 人約 150-180cc)

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、好みに黒胡椒 (分量外) を振る。



←まずはひき肉とお醤油だけで粘りが出るまで練ります。ちょっと冷たいけれど、頑張って練っていると、全体的に白っぽくなり、豚肉の繊維質が出てきます。ここまですなったら練り終わり。



←お肉にほんの少し加水すると、ジューシーに仕上がりますよ。でもほんの少しで。



←お肉のベースが出来上がったらあとはお薬味や調味料を入れて混ぜるだけ。



←市販の雲吞の皮は裏表がないです。
中心に置いて、皮の端に軽く水をつけます。四方に塗らなくても、半分だけでOK。つけすぎるとブヨブヨになりますので気をつけて。



←包み方は自由。三角に折り畳むだけでもいいのですが、



←底辺の両端を、



←キュッキュと寄せるだけでもいいですね。



←最後はキュッとつまむ。



←包んだらすぐにスープで茹でてください。
置いておくと、くっついてしまいます。



ちなみに、対面レッスンで生徒様がお好きなように包んでいたのがこれ。小籠包ですかw



←茹でたほうれん草やレタス、きのこなど入れてもいいですね。
お好みで卵でとじてください。
優しい〜味わいをご堪能ください。

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。



←蓮根は皮付きのまますりおろします。ねっさり甘い蓮根を使えば、絞る必要も、つなぎも、味付けも要りません。
水っぽいようなら少し絞ってから丸めるといいでしょう。
揚げないので、火が入りやすいようにはおはじき？回転焼き？円柱にまとめます。



←こんがりしてて美味しそうでしょう？全く崩れてないのは、フライパンに並べたら一切触らずじっくり焼き付けたから。
きつね色になったらようやくお箸でひっくり返します。
全面こんがり焼けた頃には中まで火が入ってます。



←大根おろしはキュッと水気を切ってスープと合わせ、火にかけます。
片栗粉はできれば中華スープや茹で汁で溶くと、味が薄まらない。

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

おろし生姜適量



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、好んで青ネギの小口切り、おろし生姜を添える。



←スープで残ったひき肉は少し固まっているでしょうからお玉でよくほぐします。手でぎゅっと潰したお豆腐も入ると食べやすくなるんです。お豆腐は水切りせず、豆腐からでる大豆の旨味もスープに溶け込ませます。



←豆腐は水切りせず、手でぎゅっと握りつぶして加えます。



←青梗菜の他、椎茸やヤングコーンなどを入れても具沢山の美味しいですね。



←ご飯と餡は同量くらいが好み♡生徒様の目の前でご飯にかけると、「ああ~~~~♡」と感嘆の声が。



←あんかけの大海原よ・・・