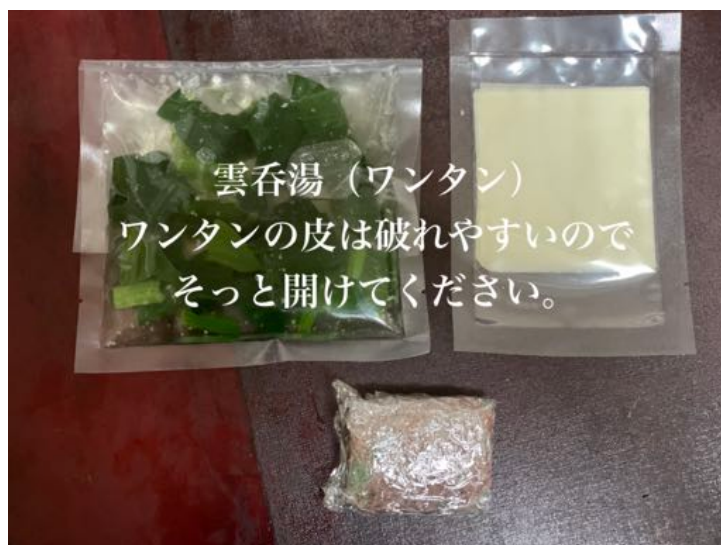


●全てのお料理の賞味期限はお受け取り日当日、要冷蔵でお願いします。  
なまものですので、やはり早めにお召し上がりになるのが一番と考えております。どうぞ  
よろしくお願いいたします。

●中身のご確認をお願いいたします。



京都中華の会にお申し込みくださりありがとうございます！

京都中華の定義って特別ないですが、一口食べると間違いなく京都中華ってお味、感覚があるんですね。決してしつこくなく、油で胃がもたれることもなく、ガツツと食べたで！って感覚より、お腹も心も満たされて、合掌する頃にはなんだかほっこりしてる、清々しくなってる。呉服の仕事をしていた父がお茶屋さんに反物を持って行った時に、お姐さんから食べさせてもらった焼き飯やかに玉、中華そばが反物に油の匂いにつかないように、油をあまり使わず極力薄味に仕上げたもので、それをいとも簡単にオムライスやおうどんを作るような感覚でチャチャチャッと作るお姐さんたちの姿を見てきたんだそう。あそうか、これ、私たちがいつものおかずにしたら絶対家族も喜ぶやん！ってハッと気づきました。というわけで、はんなりした味わいの京都中華、去年から何度かオンラインレッスンでご提案してきましたが、はい！今回は京都中華の中でも一番人気の卵春巻き！春巻きもバリバリッと音が響き渡りそうな油でしっかりあげたようなものではなくてふんわり柔らかな卵皮。ふふふ。思ってる以上に簡単に作れますよ。舞妓さんがおちょぼ口でも食べれるくらい細い、軽やかな卵春巻き。4月の旬の筍ではなく、スーパーで売ってる筍の水煮！あれがいいんです。これが使いやすいんです。年中作っていただきたいので、とにかく簡単に、シンプルなレシピにしてみました。スープも、鶏がらではなくどこにでも買えるひき肉でサッと。いつもの和食を作る感覚で。鰹節をひき肉に変えて出汁をひくように。違和感無く作っていただけるかと。そう、京都中華、とても簡単なんです。どうぞ、どうぞ、この京都中華が皆様の食卓に当たり前のように上るようになりますように。

### 茹で鶏と落のとうの前菜

今回の調理と学びのポイント) 完成品をお送りします。茹で鶏の袋には汁気がありますがそれは紹興酒です。お皿にそのまま注ぎ、鶏肉をスライスして落のとうのタレをかけるか、あえてお召し上がりください。茹で鶏の柔らかさ、タレの味わいをチェックしてみてくださいね。

### 卵春巻き

今回の調理と学びのポイント) 卵春巻きの皮1枚、味付けした千切りの具のキットです。レシピ通り包んで閉じ口に、ご自宅にある片栗粉か小麦粉か卵液でとじて、焼く練習をなさってください。弱火で全面良い焼き色になるまでじっくり転がしながら焼いてください。

### ○中華スープを使ったお料理3品○

#### 雲呑湯 (ワンタン)

今回の調理と学びのポイント) ワンタンの皮4枚、具、スープをキットにしました。皮で具を包んで沸騰したスープの中に入れて火が通るまで煮てください。包まず、具は肉団子にしたり、ワンタンの皮を破ってスープに加えても。卵は各自お好みで入れてください。中華スープの味わい、ワンタンの肉だねの旨味、皮の小麦粉の風味が混ざって、化学調味料のチキンスープとは全く違い、淡〜い味わいがいくらでも飽きることなく飲める優しい汁物です。ほうれん草は今回はスープに入れてお送りしてます。豚肉に火が通ったら、それ以上煮過ぎないでください。

### 蓮根と干しエビの団子 みぞれ餡

今回の調理と学びのポイント) みぞれ餡は完成させてあります。湯煎で温めてください。蓮根とえびを混ぜ合わせてありますので3つに形成し、サラダ油小さじ2ほどでレシピ通り加熱してください。お椀に盛り付けて、熱々のみぞれ餡をかけてください。蓮根のもちもち感、香ばしさ、餡の味わいなど確認してみてください。

### そばろ井

今回の調理と学びのポイント) あんかけにして完成させてあります。ご自宅のご飯軽く1膳(100gほど)に上からたっぷりかけてお召し上がりください。唐辛子はしばらくすると辛味が際立つので、今回は極控えめに入れました。熱々が美味しいので、できれば湯煎にかけていただくのが良いです。餡の硬さ、味わい、餡がご飯以外にどんなものと合うのか?揚げ麺?湯豆腐?厚揚げ?意外と蓮根の団子にも合いそう?など想像を膨らませながらお召し上がりください。

～五感食楽手作りのちょこちょこお惣菜をご注文くださった方へ～

#### ●五感食楽の紹興酒唐揚げ



すでにお味と衣は付いています。冷蔵庫から出して30分ほど常温に置いて冷えをとってからお使いください。フライパンに多めの油を注いで揚げ焼きで良いかと思えます。油を使うことがお苦手でなければたっぷりご用意して揚げてください。3分、3分を目安に、全面こんがり良い色になれば引き上げどきです。表面がからりとしたら完成です。生のお肉ですので、必ずお受取日に調理してください。

#### ●野菜たっぷり季節の食べるスープ



今月は、金時人参と菊芋のスープです。まるで温かなサラダを食べているような感覚。温めてお召し上がりください。

- ・お受取日から冷蔵2日
- ・冷凍で1ヶ月保存可

#### ●如月の五色おでん



大根、卵、手羽中、蒟蒻、ごぼう、人参、海老芋のおでんです。お鍋に移して加熱するか、湯煎してお召し上がりください。

●季節の炊き込みご飯の素



今月は、油揚げ、人参、ごぼう、こんにゃくです。  
自宅のお米2合(315g)を吸水させたのち、炊飯器や土鍋にごはんを入れ、この炊き込みご飯の素を具ごと注いでいつもと同じように炊いてください。  
お米を研ぐだけで季節ごはんの完成です。

