



## 深まりゆく秋、食いしん坊が揃ったら、旬の食材を使って、簡単本格中華はいかがですか？

### 牡蠣の オイスターソース 炒め



<b>(材料 4人分)</b>	
牡蠣	大16粒
舞茸	大1パック
ピーマン(緑・赤)	各1個
長ねぎ(細め)	1本
生姜	1かけ(10g)
片栗粉	適量
揚げ油	適量
砂糖	小さじ2
紹興酒	大さじ2
醤油	小さじ2
オイスターソース	小さじ2
こしょう	少々
鶏ガラスープ	50cc
片栗粉	大さじ1弱

A

### (つくり方)

- 牡蠣は片栗粉をまぶしてやさしく流水で洗う。舞茸は大きめのひと口大にほぐす。ピーマンはひと口大に縦長の乱切りに。長ねぎは斜め薄切りに。しょうがは皮をむいて小さく薄切りにする。
- ボウルにAを合わせておく。  
**\*鶏ガラスープは、お湯50cc+鶏ガラ出し小さじ1/2を溶かす。**
- フライパンに湯を沸かし、(1)の牡蠣を入れて手早く茹で、湯を切って熱いうちにペーパータオルに軽くはさみ、水気を取る。片栗粉をていねいにまぶしつける。揚げる前に霧吹きで水をかけておく。  
**\*揚げる前に牡蠣に水をかけておくと、油の中で粉が散るのを防げる。**
- フライパンに揚げ油を入れて170℃に熱し、(3)の牡蠣を入れて表面がカリッとするまで揚げて、網に取り出す。舞茸とピーマンもさっと素揚げして油を切る。
- フライパンの油を切り、長ねぎと生姜を入れて弱火で炒め、香りが出たら、(4)の材料を戻し入れ、Aを回し入れ、全体に味が絡めば出来上がり。

### 鶏ひき肉と高菜の茶碗蒸し



<b>(材料 4人分)</b>	
鶏ひき肉	120g
卵	3個
塩	ひとつまみ
グレープシード油	小さじ1
鶏ガラスープ	300cc
(お湯300cc+鶏ガラ出し大さじ1)	
高菜漬け(みじん切り)	大さじ3
干しシタケ(細切り)	小2個
パクチー(ざく切り)	適宜



### (つくり方)

- 鶏ガラスープは冷ましておく。高菜漬けはみじん切りに。干しシタケは細切りにする。
- 卵はボウルに入れて溶きほぐし、塩・グレープシード油を入れ、冷ましたスープを静かに加えて、泡立てないように混ぜる。
- 大きめの器(直径20cm位の深鉢)に高菜とひき肉をほぐして入れ、(2)の卵液を加えて、干しシタケを上に乗せる。
- 蒸気が立ったせいろ、または蒸し器に入れて、強火で2~3分、弱火にして15分~20分蒸す。
- 竹串を中心部分に深く刺し、透明な汁が出れば出来上がり。器を取り出し、パクチーを散らし、大きなれんげ等ですくっていただきます。

### 帆立と胡瓜のXO醤炒め



<b>(材料 3~4人分)</b>	
きゅうり	3本
ベビーホタテ	150g
しょうが	2かけ
XO醤	大さじ1強
塩、こしょう	少々
グレープシード油	少々



### (つくり方)

- きゅうりは皮を縞にむき、小さめの乱切りに。しょうがは千切りにする。
- フライパンに油を熱し、きゅうり、塩少々(分量外)ふって炒める。きゅうりが色鮮やかになったら、しょうが、ベビーホタテも加え、手早く炒め合わせ、塩・こしょうを少々ふる。
- 仕上げに、XO醤を加えて全体を絡めて出来上がり。



### 月餅クッキー



<b>(材料 12個分)</b>	
【クッキー生地】	
薄力粉	200g
アーモンドプードル	50g
塩	ひとつまみ
白胡麻	大さじ2
グラニュー糖	40g
無塩バター	100g
卵黄	2個
【ドリール】	
卵黄	1個
みりん	小さじ2
【餡】	
あおきフードこしあん	180g
黒練り胡麻	大さじ2
ごま油	小さじ2
松の実	25g
くるみ(粗く砕く)	25g

### (つくり方)

**下準備** - ・バターは室温に戻しておく。

・粉類は合わせてふるっておく。

- ボウルにバター、グラニュー糖を加えてホイッパーで白っぽくなるまで混ぜ、卵黄を1個ずつ加えてよく混ぜ合わせる。
- ふるった粉類と白胡麻を合わせて、3回くらいに分けて(1)に加える。最初の1/3量は全体によく混ぜ合わせる。残りはゴムべらに換えて切るようにサクリと、粉気が残り、ぼろぼろの状態にする。
- 手に取り、ひとまとめに丸めて、2個に分けてそれぞれを厚手のポリ袋に入れ、上から麺棒をかけて3mm厚さにのぼし、冷蔵庫で1時間以上休ませる。
- 餡を作る。松の実とくるみはフライパンで軽く煎る。ボウルにこしあん・練りゴマ・ごま油を入れて混ぜ、ナッツ類も加えて混ぜ合わせ、12等分して丸める。
- (3)の生地-1枚分で12枚、菊型5cmで抜き、天板に並べ、ドリールをハケで塗り、180℃のオーブンで12分焼く。生地の表面が焦げそうならば、アルミ箔で表面を覆うこと。香ばしい焼き色が付いたら取り出し、網の上で冷ます。
- (5)のクッキーを2枚組にして、餡をサンドして出来上がり。

