

いつもの中華もコツをつかめばひと味変わる！
 今月は中華のオススメをまとめてご紹介。



春雨シューマイ

- 2005年 10月 -

(材料 30個分)

豚ひき肉	400g
砂糖	大さじ2弱
しょうゆ	大さじ1と1/2
ごま油	大さじ1
塩	小さじ1
こしょう	少々
うま味調味料	少々
春雨(乾)	25g
玉ねぎ	大1個 (330g)
片栗粉	大さじ7~8 (60~70g)
シューマイの皮	30枚



(つくり方)

- 1 春雨を熱湯にしばらく浸して戻し、よく水気を切って2~3cm長さに切る。
- 2 ボウルに豚ひき肉と調味料を入れて、粘りが出るまでよく混ぜ合わせる。春雨を加えてさらによく混ぜる。
- 3 別のボウルにみじん切りにして玉ねぎを入れ、片栗粉を加えてサラサラにほぐし、(2)に加えて混ぜ合わせる。
*玉ねぎの水分が出ないようにみじん切りにしましょう！
- 4 シューマイの皮で包み、蒸気の上だった蒸し器で、強火12分、ふたを開けて水をパバツとかけてさらに3分蒸す。
- 5 辛子醤油をつけていただきます。

*シューマイは蒸したのも一度冷凍すると
美味しさがアップします。



白身魚と野菜のとろみスープ

- 2003年 2月 -

(材料 4人分)

白身魚 (カレイ、タラ等)	2切れ
ねぎの青い部分	10cm
A しょうが薄切り	4~5枚
酒	大さじ2
青梗菜	1株
たけのこ	70g
干しいたけ(戻す)	2枚
(水	900ml
B 鶏ガラ顆粒ダシ	大さじ2
塩	小さじ1
酒	大さじ2
酢	小さじ1
こしょう	少々
たまご	1個
水溶き片栗粉(1:1)	大さじ1



(つくり方)

- 1 白身魚は耐熱皿にのせ、Aをふりかけてレンジ500W-3分チンする。粗熱が取れたら、薬味を外して皮と骨を取りのぞいて身をほぐす。蒸し汁は取っておく。
- 2 干しいたけは軸を取って薄切り、たけのこは食べやすい長さの細切りにする。
- 3 青梗菜は茎と葉に切り分け、茎は長さを半分に分けてから、太い株の部分は縦半分に分けてさらに薄切にする。
塩を入れた熱湯でさっと湯がいておく。
*レンジでチンでもOK。
- 4 鍋に水、鶏ガラダシ、(1)の蒸し汁を入れ火にかけ、煮立ったら干しいたけ、たけのこを加えて煮て、Bを加えて調味する。水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 5 (1)のほぐし身と青梗菜を加え、たまごを溶きほぐして糸を垂らすように流し入れる。
一呼吸おいてから器に盛りつける。

*食べるまで時間がある場合、青梗菜は直前に入れます。
*魚卵は入れません。

空芯菜の炒め物

- 2002年 9月 -

(材料 3~4人分)

空芯菜	2束
にんにく	1かけ
赤唐辛子(小口切り)	少々
A 中華だし	小さじ1
水	大さじ3
塩	適量
グレープシード油	適量
ごま油	少々



(つくり方)

- 1 空芯菜は茎と葉に分けて、それぞれを3~4cmに切る。にんにくはみじん切りにする。
- 2 中華鍋にグレープシード油を熱し、にんにく・赤唐辛子を炒める。
- 3 香りがしたら、空芯菜の茎を炒め、Aを入れ、葉も加えて、塩で味を調べてざっと炒める。
仕上げにごま油をまわしかけて出来上がり。



ドライフルーツのオリエンタルコンポート

- 2002年 11月 -

(材料 作りやすい量)

【ドライフルーツ】	
ブルーベリー(種抜き)	15粒
アプリコット	15粒
白イチジク	10粒
レーズン	50g
サルタナレーズン	50g
マンゴー	10枚
(水	1l
グラニュー糖	100g
シナモンスティック	1本
バナラビーンズ	1本
クローブ	3粒
八角	2粒
(紅茶の茶葉(アッサム)	10g
水	250cc



(つくり方)

- 1 大きめの鍋に、水1lとグラニュー糖を煮溶かしてシロップを作る。
- 2 (1)が熱いうちにドライフルーツを入れて、スパイス類も加える。
- 3 小鍋に水250ccと茶葉を入れて濃い目に煮出し、(2)に加える。
*熱いうちにすべて漬け込むこと。
- 4 自然に冷ましてから、冷蔵庫で冷やす。

*1週間位すると味が染みておいしくなります。
*冷蔵庫で1ヶ月以上保存できます。
*ヨーグルトやマスカルポーネを添えていただくと
美味しいです。
*ドライフルーツはお好みで増やしてもOKです。