



春の訪れが感じられる季節。
中国では、立春の日に縁起物としていただく
〈春餅〉をメインにした、中華料理のご紹介です。

はちみつ鶏の春餅包み (材料 4~5人分)

- 2007年 1月 -



【はちみつ鶏】

鶏もも肉	3枚
はちみつ	大さじ3
醤油	大さじ3
酒	大さじ3
にんにく(すりおろし)	大1かけ
オイスターソース	小さじ2
ごま油	小さじ2
砂糖	小さじ1
こしょう	適量

【春餅】

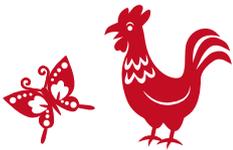
薄力粉	200g
塩	ひとつまみ
熱湯	約150ml
グレープシード油	適量
打ち粉	適量

【付け合わせ】

きゅうり(細切り)	1~2本
白髪ねぎ	1本
パクチー	適量

【タレ】

甜麺醤	60g
マーメイド	30g



(つくり方)

- 1 鶏肉は筋切りをして開き、厚みを均一にする。皮目をフォークで刺して、つけだれに1時間以上~一晩つけこむ。
- 2 春餅を作る：大きめのボウルに粉と塩を入れ、熱湯を少しずつ加えながら菜箸1本で混ぜる。さわれるようになったら手でひとまとめにして、表面がなめらかになり、耳たぶ位の柔らかさになるまでこねる。
- 3 打ち粉をした台に取り出し、生地の中真ん中に指を入れてドーナツ状にし、てのひらで握るようにしながら少しずつのぼして、50cm位の長さになったら半分に切って2本の棒状にする。
- 4 ナイフで1本を10等分に切る。切り口を下にして、親指の付け根で押し丸くつぶす。
- 5 生地を片面に油を刷毛でぬり、2つを一組に、油を塗った面を張り合わせ、打ち粉をした台の上で、麺棒で直径15cm位の円形にのぼす。
- 6 テフロン加工のフライパンを熱し、油を引かずに中火弱で生地を焼く。所々にうっすら焼き目が付いたら裏返してもう片面も同様に焼き、取り出す。粗熱が取れたら2枚をはがす。乾かないように、濡れ布巾をかけておく。
- 7 フライパンに油少々を熱し、汁気をふいた鶏肉を皮目から弱めの中火で焼き、粗熱が取れたら1cm幅の細切りにする。
- 8 春餅に、はちみつ鶏・付け合わせ・タレをつけて、巻いて、召し上がれ♪

鯛の中華風カルパッチョ (材料 3~4人分)

- 2007年 1月 -



鯛のお刺身

塩	1サク
長ねぎ	少々
パクチー(葉先)	10cm
松の実	少々
糸唐辛子	適量

【タレ】

ごま油	大さじ1
ラー油	小さじ1
醤油	小さじ2
みりん	小さじ1



(つくり方)

- 1 鯛はカルパッチョ用に薄くそぎ切りにする。お皿に形よく並べて、塩・適量を全体に振り、ラップして冷蔵庫で冷やしておく。
- 2 ねぎは白髪ねぎに、パクチーは葉先を摘み取る。松の実は軽くローストする。
- 3 タレを作る。小さいフライパンにごま油とラー油を入れて熱し、火を止めて、醤油とみりんを加えてひと混ぜする。
- 4 鯛に白髪ねぎを散らし、熱々のタレを回しかけ、松の実・糸唐辛子・パクチーを散らす。

ニラもや卵炒め - NEWレシピ - (材料 2人分)

- 2007年 1月 -



たまご	2個
塩	ひとつまみ
ニラ	1/2束
もやし	1袋
しょうが(みじん切り)	大さじ1
塩	小さじ1/2
グレープシード油	大さじ1
XO醤	大さじ1
ごま油	適量

(つくり方)

- 1 ニラは4cmに切る。もやしは芽とヒゲを取りのぞき、水に放ってシャキッとさせる。
- 2 卵に塩・ひとつまみを入れて溶き混ぜ、多めの油をフライパンで熱し、たまごにふわっと火入れして、取り出しておく。
- 3 火を止めた(2)のフライパンに、ざっと水を切ったもやし・にら・しょうがを入れて、塩・小さじ1/2を振り、油・大さじ1を回しかけて、蓋をする。強火で1分、蒸し炒めにする。
- 4 蓋を取り、たまごを戻し入れ、ざっと混ぜたら、XO醤を加えて全体をさっと絡めて、ごま油をまわしかけて出来上がり。



アマレット風味の杏仁豆腐 (材料 グラス6個分)

- 2007年 1月 -



牛乳	200g
板ゼラチン	4g
杏仁霜	大さじ2
水	125g
グラニュー糖	40g
生クリーム	80g
アマレット酒	大さじ2

ラズベリー(飾り用)	適宜
ミント	//



(つくり方)

- 1 ボウルに牛乳と板ゼラチンを入れて、柔らかく戻しておく。
- 2 小鍋に杏仁霜と水を入れて、白っぽい状態になるように混ぜて溶かす。
- 3 (2)を火にかけて、グラニュー糖を加えて混ぜながら、熱く煮立たせ、(1)のボウルに入れて混ぜる。
*熱いうちに加え、かき混ぜながらゼラチンを完全に溶かします。
- 4 (3)を氷水にあてて混ぜながら冷まし、冷たくなってきたら生クリームとアマレット酒を加えて混ぜる。とろみがついてきたらうつわに流し入れて冷蔵庫で冷やし固める。
- 5 杏仁豆腐が固まったら、ラズベリーを飾り、ミントを添える。