

中華組合 1月14日 新年会（料理研修&懇親会）レシピ

菜 譜	材料(1名分の量です) 金目鯛の蒸し物は1匹分のレシピを記載してあります。
<p>★鮮魚の中華風シャキシャキお刺身サラダ</p> 	<p>鯛スライス・30g 人参糸切・8g 水菜・4g 玉葱スライス・10g キュウリ糸切・10g 揚かシュナツツ・5g 香葉・少量 レタス糸切・20g 白葱糸切・5g トマトダイス・10g 生姜糸・少量 鯛タレ・11g</p> <p>鯛タレ・薄口醤油・大さじ3 落花生油・大さじ2 酢・小さじ1 レモン汁・少々 全てを混ぜ合せる。</p> <p>作り方: 鯛の身は薄スライスする。人参、キュウリ、レタス、白葱、生姜は糸状に切る。トマトは1cm角に切る。香葉は食べやすい長さに切る。かシュナツツは揚げたものを荒目に砕く。それぞれの野菜をお皿に綺麗に盛り付け、中央にレタスを盛り付け鯛のスライスを盛り付ける。タレを全体にかけ20回以上よく混ぜ合せる。</p>
<p>★蒸し豚のニンニクソース</p> 	<p>豚バラ肉スライス・24g キュウリスライス・7g 揚かシュナツツ・3g 蒸し豚タレ・5g (ラー油・少量、ニンニクミンチ・少量、酢・少量)</p> <p>蒸し豚タレ仕込み・醤油・大さじ5 焼酎・大さじ2 砂糖・大さじ2 白葱・適量 生姜・適量 香辛料(八角、桂皮、陳皮・適量)を煮詰めたものを使用</p> <p>作り方: 豚バラ肉の固まりを約90分間ボイルする。冷水で冷ました肉を薄くスライスする。キュウリも同様にスライスし流水につける。提供時に豚肉スライスを熱いスープに漬けて温めたものをお皿に盛付タレをかけ、砕いたかシュナツツをまぶす。その上にスライスしたキュウリを盛り付ける。</p>
<p>★フカヒレ入り濃縮コラーゲンスープ</p> 	<p>白菜・30g 人参糸切・15g 赤ピーマン糸切・5g ほうれん草・20g 筍糸切・8g 椎茸糸切・12g 椎茸スープ250g フカヒレ・30g 香油・3g 香葉・適量</p> <p>椎茸スープ仕込み・水100g 乾燥椎茸・3g 昆布・1.5g 醤油・15g 塩・1g グルタミン・少量 ホタテ出汁・少量 *水、乾燥椎茸、昆布を一晚漬けておく。加熱し2/3ほど煮詰める。煮詰めた椎茸スープに、通常のスープ約1.5倍の量をそそぎ味を付ける。</p> <p>作り方: 材料の下準備、ほうれん草は原形のままボイルし流水で冷まし水を切る。赤ピーマン、人参もボイルし流水で冷まし水をきり糸状に切る。戻した椎茸も糸状に切る。白菜を原形のまま3分間ほどボイルし冷水で冷まし水を切っておく。ボイルした白菜3枚にほうれん草を並べ巻く。同じように糸に切った人参、赤ピーマンも白菜でまく。椎茸、筍も同様に白菜で巻き、それぞれをラップで包み15分間蒸す。蒸したものを適量にカットし器に盛り付ける。仕込んだ位椎茸スープに水溶き片栗粉で留める。香油を入れる。スープで温めたフカヒレを白菜巻きの上に盛付、タレをかける。</p>
<p>★黒酢の油淋鶏</p> 	<p>鶏モモ肉・80g 玉子バター水・12g 片栗粉・7g 黒酢ソース・30g 白葱ミンチ・8g 赤ピーマンミンチ・2g 万能葱・1g 揚かシュナツツ・3g</p> <p>黒酢ソース・酢・大さじ1 黒酢・小さじ3 醤油・大さじ1 砂糖・大さじ3 グルタミン・少々 生姜ミンチ・適量 ニンニクミンチ・適量 中国醤油・少々 豆板醤・少々 ラー油・少々 レモン汁・少々 揚赤葱・少々 全ての調味料を良く混ぜ合せる。</p> <p>作り方: 鶏モモ肉の厚い部分を包丁で切開き厚みを均等にす。玉子バター水をまぶし、馬殿を絡めて3.5分間揚げ。食べやすい大きさにカットし、皿に盛付、白葱ミンチ、赤ピーマンミンチをかけ、黒酢タレをかける。</p>
<p>★お口直しの小菜</p> 	<p>刺身クラゲ・10g 玉葱スライス・10g クラゲタレ・5g 万能葱ミンチ・少量</p> <p>クラゲタレ・青ソドレッシング・小さじ3 梅肉・小さじ1</p> <p>作り方: 器にオニオンスライスを盛り付け、クラゲを盛りつける。クラゲにタレを掛け万能葱ミンチを添える。</p>

★天然有頭えびのチリソース



有頭蝦・・1匹(下味・塩・少量、白胡椒・少量、片栗粉・少量) 万能葱・・少量 白葱
 ミチ・・3g チリソース・・60g スープ・・20g 水溶片栗粉・・3g 胡麻油・・少量 蒸しパ
 ン・・1個

チリソース:トマトピューレ・・大さじ2 砂糖・・小さじ1 酢・・小さじ2 塩・・少々 グルタミン・・
 少々 胡麻油・・小さじ1 豆板醤・・小さじ2 チキソース・・大さじ2 ニンニクミチ、生姜ミ
 チ・・適量 白葱ミチ・・適量 レモン汁・・適量 米糖・・小さじ2 スープ・・大さじ4
 鍋にごま油を入れ、豆板醤を炒める。ニンニク、生姜ミチを炒めたら、レモン汁、白葱ミチ
 以外の調味料を入れ沸いたらアクをとり火を止める。粗熱が取れたら、白葱ミチ、レ
 モン汁を入れる。

作り方・・有頭蝦の掃除を行う。つの、ひげ、足を切る。背から切り開き、背ワタを取り
 除く。身の分に切り目を縦に2〜3本入れ、曲がりにくくする。頭の殻の部分もカットし、
 味噌を出やすくする。身の部分に下味を付け、馬殿をまぶし、180度の油でサッと(約
 5秒)揚げる。鍋にチリソースとスープを入れる。白葱ミチを入れ、揚げた蝦を入れて煮込み、
 水溶片栗粉とろみを付け胡麻油を入れる。

★金目鯛の姿蒸し香港醤油仕立て



金目鯛・・1匹(下味・塩・少量、味の素・少量、焼酒・少量、白胡椒・少量)
 白葱棒・・100g 生姜片・・150g 白葱糸・・60g 生姜糸・・20g 香菜・・適量
 魚外・・150g 玉葱油・・60g

魚外・・醤油・・大さじ10 砂糖・・小さじ1 グルタミン・・小さじ0.5 鶏粉・・小さじ0.5
 白胡椒・・少々 スープ・・大さじ10 全ての調味料を混ぜ合せ一度沸す

作り方・・金目鯛のうろこ、内臓を取り除く。鯛の両面に切り目を入れる。お皿に葱を
 敷き上に金目鯛のをせ下味を付ける。生姜片も鯛の上に乗せる。温まった蒸し気に
 そのまま入れ、約15〜20分間蒸す。蒸し後、葱、生姜、余分な水分を取り除く。鯛の
 上に分量の葱糸、生姜糸を盛り付ける、熱した玉葱油を葱生姜の上から掛け、香を
 出す。魚外を温め、鯛の周りに注ぐ。香菜を盛り付ける。

★茜鮑の黒チャーハン



鮑ダイスカット・・18g 戻し椎茸ダイスカット・・4g 青葱ミチ・・5g 生卵・・17g 山椒粉・・
 少量 白飯・・100g 塩・・少々 グルタミン・・少々 ラード・・7g 黒炒飯アン・・23g
 白胡椒・・少々

黒炒飯アン・・鶏モモ肉・・20g ホタテエキス・・少々 カキ油・・小さじ2 水・・大さじ2 老抽
 王・・小さじ2 砂糖・・少々 水溶片栗粉・・小さじ1 胡麻油・・小さじ1 加熱した鍋
 にごま油を入れ鶏モモ肉を炒める。調味料を全て入れ沸いたらアクを取り除き、水溶
 片栗粉で強めに留める。

作り方・・鍋から煙が立つくらいに全体を焼く。返し油を行い、分量のラードを入れ生卵
 が半熟状態の時に白飯を入れ、玉子がご飯に絡むようにお玉ほぐすておく、ほぐれ
 たら、塩、グルタミン、葱、椎茸、鮑ダイスカットを入れ、ご飯全体を焼きあげていく。パラパラ
 になってきたら、黒アンを入れ、全体に行き渡るよう炒め混ぜる。白胡椒と、山椒粉、青
 葱ミチ入れ混ぜる。熱々に熱した土鍋に入れる。

★デザート盛り合わせ(杏仁豆腐、ピーナッツ団子)



杏仁豆腐・・60g 黒蜜シロップ・・2g ピーナッツ団子・・1個 ピーナッツ粉・・10g

杏仁豆腐:水1カップ、ゼラチン・・小さじ2、グラニュー糖・・大さじ2、杏仁霜・・小さじ2、
 牛乳・・2カップ、ホイップクリーム・・1カップ0.8カップ、アーモンドエッセンス・・少々
 水、グラニュー糖、杏仁霜、ゼラチンは加熱して沸し調味料を溶かす。牛乳、ホイップク
 リムを混ぜ合せ、若ししたゼラチン水が覚めたら、牛乳とホイップクリームの中に入れ混ぜ合
 せ、アーモンドエッセンスを加え、容器に移し冷蔵庫で固める。

黒蜜シロップ:黒砂糖・・大さじ1 水・・大さじ1 とろみがつくまで沸かし混ぜる。

ピーナッツ団子:餅米粉・・大さじ2、水・・小さじ2、ピーナッツ粉・・小さじ1 三温糖・・小さじ
 1 豚脂・・少々

餅米粉に水をまぶし生地を作る。ピーナッツ粉に三温糖と豚脂と混ぜ合せアンを作り、生
 地の中央に置き団子にする。

ピーナッツ粉:ピナッツ粉・・小さじ2 三温糖・・小さじ2

作り方・・杏仁豆腐は、器に盛付、黒蜜シロップkをかける。ピーナッツ団子は、生地が柔
 らかくなるまでホイールする。柔らかくなった団子にピーナッツ粉をまぶす。

全中連主催 ヘルシー中華コンテスト金賞受賞作品（吉原 徹氏）

☆鮮彩冷白粥(マグロとアボカドの冷製中華粥)



<お粥>

生米と水の割合を1：7を強火で炊き、沸いてきたら弱火、
ここで一度しゃもじでかき混ぜ、蓋を少しずらして40分程度。

(好みの固さによって30分～50分)

少し固めのリゾート風、冷やして提供する食べ応えのあるお粥です。

*ポイント

水をあとから足して作るよりは、あらかじめ作りたい固さの分量をして、
煮込み時間で細かい固さ調整をするのが美味しいおかゆを作る秘訣です。

<マグロとアボカドを合わせるソース>

- | | |
|----------------|------------------|
| ・醤油・・・1900ml | ・玉葱4ヶ・・・(すりおろす) |
| ・酢・・・1200ml | ・大蒜50g・・・(すりおろす) |
| ・サラダ油・・・1200ml | ・レモン汁・・・4ヶ |
| ・味の素・・・72g | |

以上を混ぜ合わせます。