



# 世界の料理教室

ちゅうかりょうり  
～中華料理～

きょう  
〈今日のメニュー〉

- チュン ピン  
・ 春 餅
- チューマーチョウ  
・ 芝 麻 球



こうし ソン ルファン  
講師：宋 如 芳 さん  
にちじ ねん がつ か ど  
日時：2009年5月9日（土）  
かいじょう かしわ  
会場：アミュゼ 柏

ソン ルファン  
宋 如 芳 さんのプロフィール

たいわん う ちゅうごくこほくしやう ほんせき  
台湾の生まれで中国湖北省に本籍があります。  
にほん だいがく にほんじん しゅじん し あ けっこん むすこ ひとり  
日本の大学で日本人のご主人と知り合い、結婚、息子さんが一人い  
ます。  
いちじ しゅじん りゅうがく いっか たいざい  
一時ご主人の留学でアメリカに一家で滞在しましたが、  
きこくご まつど す ねんめ  
帰国後、松戸市に住んで11年目になります。  
まつど しこくさいこうりゅうきやうかい こくさいぶんかたいし つと  
松戸市国際交流協会の「まつど国際文化大使」を務めながら、  
ちゅうごくこほく たいわん にほんりょうり ゆうごう おし  
中国湖北と台湾、日本料理を融合して教えています。

チュンピン  
◎ 春餅

ざいりょう  
〈材料〉

とりにく 鶏肉 (もも)	まい 2枚	こむぎこ 小麦粉	500g
ぶたにく うすぎ 豚肉 (薄切り)	150g	かたくりこ 片栗粉	しょうしょう 少々
もやし	ふくろ 1/2 袋	しょうゆ 醤油	おお きょう かい わ 大さじ1強 (2回に分ける)
にら	ふくろ 1/3 袋	しお 塩	おお かい わ 大さじ1 (4回に分ける)
にんじん 人参	ほん 1/2本	こしょう 胡椒	しょうしょう 少々
キャベツ	こ 1/4個	トウバンジャン 豆板醬	てきりょう 適量
たまご 玉子	こ 6個	テンメンジャン 甜麵醬	てきりょう 適量
ねぎ 葱	おお 大さじ2	サラダ油	おお 大さじ4
しょうが 生姜	おお 大さじ2	お湯 (90度)	430ml
むきエビ (中)	ひき 48匹		

かわ つく かた  
〈皮の作り方〉

- ① ボウルに小麦粉、お湯を入れ、よくこね、20分位寝かす。
- ② 生地を棒のように (直径3センチ位) 伸ばし、2センチの厚さで16個に切る。  
1個ずつ手の平で丸く伸ばして、片面にサラダ油を塗り、2個の塗った面を合わせ  
て一緒に麺棒で丸く伸ばし、2枚合わせのままフライパンで焼く。
- ③ 出来上がった皮に豆板醬、甜麵醬を塗り、具をのせ、包んで食べる。

く つく かた  
〈具の作り方〉

- ① 生姜と葱をみじん切りにする。
- ② 鶏肉に塩、胡椒各大さじ1と①の生姜、葱を大さじ1ずつ加え15分位下味をして、焼き、仕上げに醤油大さじ1をかける
- ③ 鶏肉が冷めたら細切りにする。
- ④ 人参、キャベツは干切り、豚肉を細切り、にらは2~3センチに切る。
- ⑤ 玉子に塩を少々加え、よく混ぜる。やや多めのサラダ油でエビと一緒に炒める。
- ⑥ 人参とキャベツ、もやしとにらに分けて炒め、塩で味付けする。
- ⑦ 残り半分の生姜と葱と細切りの豚肉と一緒に炒め、塩、胡椒、醤油少々で味付けする。

チューマーチョウ しらたまちゅうかふう  
◎ 芝麻球 (白玉中華風デザート)

ざいりょう  
〈材料〉

しらたまこ  
白玉粉(250g)

くろ  
黒ねりゴマ

こしあん

しろ  
白ゴマ

らんぱく  
卵白

ふくろ  
1袋

おお  
大さじ2

100g

てきりょう  
適量

しょうしょう  
少々

みずあめ  
水飴

みず  
水

ゆ  
サラダ油

おお  
大さじ1弱

くらい  
230ml位

てきりょう  
適量

つく かた  
〈作り方〉

- ① 鍋を弱火にかけサラダ油、黒ねりゴマとこしあんを入れ、よく混ぜてから火を止め、水飴を加え、一混ぜする。
- ② 白玉粉に水を入れながらよくこねて15個に分ける。
- ③ ①のあんが冷めたら15個に分け、②で包む。
- ④ ③に卵白を塗り、白ゴマをつける。
- ⑤ サラダ油を中温に熱し④を入れ、弱火で3分位揚げ、最後にやや強火で仕上げる。

