

世界の料理教室

～中国の家庭料理～

〈本日のメニュー〉

- ・肉包子（ロウ パオズ）肉饅頭
- ・菜湯（ツアイ タン）野菜スープ
- ・焼茄子（ソウ チェズ）



平成18年11月26日（日）

会場：アミュゼ柏

講師：南 礼子さん

アシスタント：王 ケイキさん

南 礼子さんのプロフィール

中国河北省出身。KIRA日本語教室で勉強中。市内高田在住
3人のお子さんのお母様です。

◎ 肉包子（肉饅頭）

＜材料＞ （5人分）

皮

小麦粉（薄力粉）	1kg
ドライイースト	大さじ2
ベーキングパウダー	大さじ3
ぬるま湯	500cc

具

豚ひき肉	400g
葱	1本
白菜	800g
生姜	1かけ

調味料 花山椒少々 サラダ油大さじ2 醤油大さじ1 塩大さじ1

<作り方>

- ①小麦粉1kgにイースト、ベーキングパウダーをいれ、ぬるま湯を少しづつ入れ耳たぶより少し柔らかくなるようこねる。ラップをかけ30分発酵させる。
- ②白菜、葱、生姜もみじんに切る。
- ③肉に調味料を全部加え、よく混ぜたあと②の野菜を加え混ぜる。
- ④発酵した①をガス抜きして、36等分に分ける（1個50g位）
- ⑤④の皮を打ち粉をした上で中心を厚くまわりを薄く円形にのばす。（直径10cm）
- ⑥⑤の皮に③の具を大匙1のせ周りをギャザーを寄せながら包みしっかり閉じる
- ⑦10分間そのまま置く（二次発酵）後、蒸し器に入れ20分蒸す、その間蓋を開けないこと。
- ⑧いただく時好みでラー油、辛子、醤油をつける。

◎ 菜 湯（トマト、胡瓜、卵のスープ）

<材料> （5人分）

胡瓜 2本

卵 2個

トマト 中2個

水 5カップ

塩大さじ1、砂糖大さじ1 酢大さじ1 胡椒少々

水溶き片栗粉、香菜、ねぎ

<作り方>

- ①胡瓜は太めの千切り、トマトは一口だいの大きさに切っておく
- ②水を煮立て①の野菜を入れ2、3、分煮る、塩胡椒、砂糖少々、酢でお味を調える。
- ③溶き卵を加え、最後に水溶き片栗粉を入れとろみをつける。
- ④お好みで香菜とねぎを散らしていただく。

◎ 焼茄子（なすとじゃがいもの炒め物）

<材料> （5人分）

なす 5個 じゃがいも 2個

にんにく 2片 ねぎ 半本

ピーマン緑 1個 パプリカ赤 半個

塩小さじ2 胡椒少々 醤油大さじ1 炒め油 水溶き片栗粉

<作り方>

- ① なすとじゃがいもは一口の大きさに切って、それぞれ素揚げにしておく。
- ② ピーマンとパプリカを一口大に切る
- ③ フライパンに油を入れ葱のみじん切を炒め香りを出して①の野菜とにんにくの小口切りを入れ炒める。
- ④ 塩、胡椒、醤油で味を調える。
- ⑤ 水溶き片栗粉でとろみをつける。