

日本語おもしろサロン～中国の家庭料理（11・21）

1、 チンゲン菜と椎茸の炒め物

材料（4人前） チンゲン菜2株、生椎茸8コ、にんにく5かけ、オイスターソース大3～4、サラダ油大3

作り方

- ① チンゲン菜をたて2つに切る。根元の土のついているところは切り捨てる。椎茸をたてにそぎ切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱して、にんにく3かけのみじん切りをいためる。すぐオイスターソースを入れて、沸騰してきたら椎茸、チンゲン菜を炒める。仕上げに、にんにく2かけのみじん切りを入れて火を止める。（このにんにくは炒めない）

2、 中国風きゅうりの漬物

材料（4人前） きゅうり4本、にんにく3かけ、ごま油小1、塩1つまみ

作り方 ① きゅうり4本を洗って、すりこぎでたたく。

② にんにく3かけをつぶす。

③ ①②をごま油と塩であえる。あえたら、すぐにいただく。

3、 豚ロース肉の甘酢あえ

材料（4人前） 豚ロース肉12コ、人参の千切り2分の1本

A(しょうゆ小1、塩少々、ごま油小1)

コーンスターチ大2、サラダ油、

B(砂糖大3、ケチャップ大3、酢大3、しょうゆ大1、塩小1、水どき片栗粉)

作り方 ①豚ロース肉をAに漬け込み、5分おいてコーンスターチを混ぜ込む。

②肉をサラダオイルで揚げる。

③揚げた肉の上に、人参を入れた熱いBをかける。

4、 ワンタンスープ

材料（4人前） 餃子の皮1袋（24枚）豚ひき肉100g 長ネギ1本

にら2分の1束 ショウガ少々 卵1コ しょうゆ大2

塩少々 ごま油少々 オリーブオイル大2

ワンタンの作り方

- ① ひき肉にネギのみじん切り、にらのみじん切り、おろししょうが、しょ

うゆ少々、ごま油、塩を入れて練る。

- ② 餃子の皮にあんを入れてつつむ。

スープの作り方

- ① フライパンにオリーブオイル大さじ2を入れて熱し、そこへ長ネギのみじん切り大さじ1、ひき肉大さじ1、しょうゆ少々を入れていためる。そこへ1600ccの湯を入れて沸騰させる。
- ② スープにワンタンを入れて1回浮き上がったら、さし水1Cを入れて、再度沸騰したら、塩少々、にら又は水菜のみじん切りを入れ、とき卵1コをまわしいれて、すぐに火を止める。