

世界の料理教室

中国料理

糖酢排骨 [スペアリブの甘酢煮]

ブロッコリーのニンニク炒め

トマトとザーサイと卵のスープ

平成14年12月5日(木)

会場:アミュゼ柏

講師:夏 紅(シャー・ホン)さん

夏 紅 さんのプロフィール

夏 紅 さんは、上海で生まれ育ち、香港にある山の愛子美容学校でメーキャップ・フェイシャルを学びました。ご主人は日本人で、今年5月から結婚を期に柏に住んでいらっしゃいます。日本名は、中山夏子さんといいます。今後は、エステの技術も学び、お店を持ちたいなと思っているそうです。まだお友達が余りいないので 今回の料理教室を楽しみにしています

糖酢排骨（スペアリブの甘酢煮）

（材料）

スペアリブ	油
紹興酒	しょう油
中国酢	砂糖 青ねぎ

（作り方）

1. スペアリブは、1本を4～5個に切る。
2. 鍋に、湯を沸かしスペアリブを3から5分茹でる。
水で、スペアリブをよく洗う。
3. スペアリブを油で揚げる。
4. 鍋にしょう油、紹興酒、スペアリブを入れ20分ほど煮る。
途中で煮汁が少なくなったら水を足す。
20分経ったら砂糖、酢を入れる。
5. 器にもって、小口切りのねぎを散らす。

ブロッコリーのニンニク炒め

（材料）

ブロッコリー	油	塩
ニンニク	赤とうがらし	

（作り方）

1. ブロッコリーを2分ほど茹でる。
2. 鍋に油を入れる。みじん切りにしたニンニク、小口切りのとうがらしを入れ、ブロッコリーを炒める。塩で味をととのえる。

トマトとザーサイと卵のスープ

(材料)

トマト 油 塩
卵 ザーサイ 生椎茸 青ねぎ

(作り方)

1. トマト、生椎茸は、切っておく。
2. 鍋に、油を入れ、トマトを炒める。湯を入れて5分ほど煮る。
3. ザーサイ、生椎茸を入れ、溶き卵を入れる。塩で味をととのえねぎを散らす。

MEMO