

# 第3ブロック料理講習会



平成 28 年 2 月 18 日 (木)

15:00~19:00

碑文谷支部 東興華空間

東京都目黒区柿の木坂 3-3-1

You Tube <https://www.youtube.com/watch?v=ZBInWQ5gL4Q>

## 清炒海鮮（3種海鮮炒め）

### 【材料】

海老 2尾  
イカ 2切  
帆立 1/2切  
パプリカ 少々  
ブロッコリー 少々  
エリンギ 少々  
ワンタンの皮 1枚

### 【調味料】

塩 1/2  
グラニュー糖 1/2  
酒 少々  
スープ 少々  
水溶き片栗粉 少々

### 【作り方】

- ①ワンタンカップを揚げる
- ②下味を付けた海鮮類、野菜を油通しする
- ③鍋に調味料を入れ、軽くとろみをつけ、海鮮、野菜を手早く炒める
- ④ワンタンカップに乗せて提供する



清炒海鮮(3種海鮮炒め)

## 牡蠣と卵鉄板焼

### 【材料】

卵 3個  
牡蠣 5個  
ネギ 少々  
ニラ 1/4束  
木耳 2枚

### 【調味料】

ソース 30g  
カキ油 10g  
酒 少々  
グラニュー糖 小1  
スープ 20g

### 【作り方】

- ①牡蠣を8分程ボイルする
- ②卵に塩ひとつまみ、胡椒少々を入れよくかき混ぜる
- ③ボイルした牡蠣の水分をよく取り、ネギ、ニラ、木耳と共に卵に入れ、サックリ混ぜる
- ④調味料でソースを作る
- ⑤鉄板を火にかけ、油を入れてよく熱し、一度油を戻してから、もう一度油を入れ牡蠣の入った卵を入れる
- ⑥牡蠣がつぶれないように優しく大きく混ぜ合わせ、丸く整え、両面を焼く
- ⑦熱した鉄板に油を馴染ませ、受け皿にのせる
- ⑧焼けた卵を鉄板にのせ、ソースをかけ最後に鰹節をのせて提供する



牡蠣と卵鉄板焼き

## 汁なし広東麺

### 【材料】

麺 1玉  
エビ 3尾  
イカ 3切  
帆立 3切  
鶏片 3切

白菜・小松菜・人参・木耳・ソウクウ・筍  
ブロッコリー等の野菜類 各適量

### 【調味料】

塩 小1  
グラニュー糖 小1  
酒 少々  
胡椒 少々  
スープ お玉7分目  
水溶き片栗粉

### 【作り方】

- ①材料を油通しする
- ②麺を茹でる
- ③調味料を入れ、軽くとろみをつける
- ④麺を一度上げ、お湯で洗い、ぬめりを取り  
もう一度茹でる
- ⑤麺を上げ、お湯を切り、ゴマ油をまぶす
- ⑥お皿の中央にのせ、醤油を少々絡める
- ⑦調理した具を麺にのせて提供する



汁なし広東麺