

第7ブロック料理講習会



平成 28 年 2 月 6 日(土)

17:30~19:00

八王子支部 竹の家

東京都八王子市中町 4-2

ロンバンサンウェイ
冷拌三味

(クラゲの金針菜つるむらさき入り和え物)



【一口メモ】

金針菜

貧血、精神安定、利尿効果があるとされる。

<材料> 4人分

*クラゲ戻したもの	200g
*つるむらさき	1/2 束
*乾燥金針菜もどし	10g
*トマト	1 個

<調味料>

酢、醤油、カキ油、豆板醤、ゴマ油

<作り方>

- ① 金針菜、つるむらさきは熱湯で湯通しをし、氷水にとり水気をしっかりとっておく。
- ② つるむらさきは金針菜と同じ長さに揃えて切っておく。
- ③ ボールにクラゲ、金針菜、つるむらさきを入れ調味料で味付けしトマトスライスを並べた皿に盛り付ける。

ゴンパオレンズジティン

宮保蓮子鶏丁

(錦爽鶏と蓮の実の花椒風味の辛子炒め)



【一口メモ】

蓮子

鎮静、滋養、強壮薬に有効とされ、臓器の働きを補う。

花椒

健胃、利尿、消炎などの作用があり、胃腸を刺激して代謝機能を高めます。

<材料> 4人分

* 錦爽鶏もも肉(1枚分)	300g
* ピーマン	2個
* 白葱	1本分
* 赤ピーマン	1/4個分
* 鷹の爪	2本
* ニンニク	1片
* 生姜	少々
* 蓮子(戻したもの)	50g
* 揚げ油	適量

<調味料>

砂糖、醤油、酒、酢、胡椒、中華スープ
水溶き片栗粉、花椒油、ラー油

<鶏肉の下味>

塩、胡椒、醤油、酒、全卵、片栗粉
サラダ油

<作り方>

- ① 乾燥の蓮子は一晩水に浸し翌日20分位蒸して柔らかくしてから水洗いし中心の芽を取り除いておく。
- ② ニンニク、生姜は薄切りにして鷹の爪は輪切りにしておく。
- ③ ピーマン、白葱、赤ピーマンはすべて小さめの乱切りにしておく。
- ④ 錦爽鶏は、さいの目に切り下味の調味料で味付けしておく。
- ⑤ 鍋に揚げ油を入れて150℃位になったら④をほぐすように入れ火を通します。さらに①と③を入れて色づいたら油から上げておきます。
- ⑥ 鍋に少量の油を入れて②を加え弱火で炒め香りが出たら⑤を入れ合せ調味料で炒め仕上げに花椒油、ラー油を入れて器に盛りこみ完成。

シュウチュウインアルユイユエン

綉球銀耳魚圓

(枸杞と白キクラゲの魚団子の飾り蒸し)



【一口メモ】

枸杞

強壯薬として肝腎を滋補し、めまい、無力感、頭痛に効果があります。

銀耳

体調を整え、咳、のどの痛み、便秘などに用いられます。

<材料> 4人分

*魚のすり身	300g
*白木耳(戻したもの)	30g
*枸杞(戻したもの)	10g
*人参の細切り	4g
*絹さやの細切り	4g
*青梗菜	1束

<調味料>

中華スープ、塩、味精、水溶き片栗粉、鶏油

<すり身の下味>

卵白、塩、酒

<作り方>

- ① 白木耳は水に戻し、柔らかくなったら小口切りにして水気を拭き取っておく。
- ② 人参、絹さやは細切りにしておき、青梗菜は縦 1/8 に切って軽くボイルしておく。枸杞は水に戻しておく。
- ③ 魚のすり身に下味用の塩と酒を入れ、粘りが出るまでよく混ぜる。
- ④ ③に、よく泡立てた卵白を加えさっくりと混ぜて団子状にまとめる。
- ⑤ ④のまわりに①の白木耳をまぶして中心に枸杞を飾り、器の周りに青梗菜を並べ中央に団子を置いて強火の蒸籠で5分蒸す。
- ⑥ 鍋に中華スープ、塩、味精を入れて②の細切り野菜を加え水溶き片栗粉でとろみをつけて鶏油を入れて⑤の上に掛けて出来上がり。