



# かんたんレシピで気軽に作ろう!

「 ~ 夏こそ簡単中華料理! ~ 」

2001年8月放映分レシピ

## 烏龍豆腐

材 料(4人分)

粉寒天・・・4 g  
水・・・300cc  
砂糖・・・50 g  
烏龍茶・・・500cc  
レモン・・・1個  
シロップ:砂糖・・・50 g  
水・・・200 cc

作 り 方

鍋に水と寒天をいれ、よく混ぜ煮溶かす。沸いてきたら2~3分待つてから、砂糖を入れる。  
砂糖が溶けたら烏龍茶を入れ混ぜ、器に流し込む。冷蔵庫で冷やす。  
シロップを作る。鍋に砂糖と水を入れ煮、砂糖が溶けたら火を止める。  
器に移して冷蔵庫で冷やす。  
十分に冷えたら取り出し、烏龍豆腐にシロップをかけ。レモンの輪切りを飾り出来上がり!

## 五目冷やしそば

材 料(4人分)

華生麺・・・4玉  
ごま油・・・大さじ1  
干しいたけ・・・4枚  
戻し汁・・・1cup  
酒・・・大さじ2  
砂糖・・・大さじ2  
しょうゆ・・・大さじ2  
卵・・・3個  
塩・・・少々  
片栗粉・・・大さじ3  
水・・・大さじ3  
焼き豚・・・200g  
きゅうり・・・2本  
にら・・・1束  
パセリ  
タレ  
中華スープ・・・大さじ5  
酢・・・大さじ5  
しょうゆ・・・大さじ5  
しょうが汁・・・小さじ2

作 り 方

中華麺をゆでる。よく水洗いする。ざるに取り、ごま油をかけて伸びを防ぎ冷蔵庫で冷やししょうが汁を除いたタレの材料を鍋に入れ、ひと煮立ちさせる。しょうがを加え冷やし糸寒天は水に3分つけ、絞る。  
しいたけ・卵を切る。  
中華麺を皿に盛り、タレをかける。  
切りそろえた具をひとかたまりづつもりつけ、糸寒天・えび・パセリを飾る。出来上がり!

## ポークシュウマイ

材 料(4人分)

豚ひき肉・・・250g  
塩・・・小さじ1  
砂糖・・・小さじ2  
オイスターソース・・・小さじ1  
酒・・・小さじ1/2  
しょうが汁・・・小1/2  
しょうゆ・・・小1/2  
ごま油・・・小1/2  
こしょう・・・少々  
玉ねぎ・・・150g  
片栗粉・・・20g  
シュウマイの皮・・・12枚

作 り 方

みじん切りにした玉ねぎに、片栗をまぶす。  
豚ひき肉に調味料をいれ、粘りが出るまで混ぜる。  
の中に を入れ、ゆっくりまんべんなく混ぜ合わせる。  
シュウマイの皮に、 を包む。  
蒸し器の中に包んだシュウマイを入れ、10分ほど強火で蒸す。  
蒸籠に盛り付けて出来上がり!

## 焼き餃子

材 料(4人分)

豚挽き肉・・・150g  
白菜・・・100g  
にら・・・20g  
京ねぎ・・・10cm  
しょうが・・・5g  
~ 味付け ~  
しょうゆ・・・小さじ1  
塩・・・小さじ1/2  
オイスターソース・・・小さじ1  
酒・・・小さじ1  
ごま油・・・大さじ1  
こしょう・・・少々  
水・・・大さじ2  
餃子の皮・・・24枚  
サラダ油・・・適量  
ごま油・・・適量  
タレ)酢醤油・・・適量  
練からし・・・適量  
ラー油・・・適量

作 り 方

白菜に塩少々を振り、よくもんで水気を切る。  
ボウルに豚挽き肉と、調味料を入れ粘りが出るまでよく混ぜる。  
野菜を入れさらによく練り混ぜる。  
餃子の皮で包む。  
フライパンを熱して、サラダ油をひき、火を止め餃子を並べる。  
餃子の3分の1まで水を注ぎ、強火にしてふたをする。  
水気がなくなり、皮が透明になってきたら、ごま油を回しいれ、強火のまま底をカリカリに焼き上げる。  
フライ返しを使って焼き目を上にして盛り付けて出来上がり!