

I 西太后が愛した玉米の蒸しパン(玉米面窩窩头/イーミー ウォウオトウ) ※玉米=トウモロコシ

【材料】(10個~12個)

材料	分量	準備
トウモロコシの粉	200g	トウモロコシの粉、白玉粉、レーズン、砂糖を合せて少しずつ水を加え捏ね、15分ほど寝かせておく
白玉粉	200g	
レーズン	適量	
砂糖	50g	
水	適量	

【作り方】

- ①寝かせて準備して置いた生地を40g位に分けて成型する
- ②蒸鍋にクッキングペーパーを敷いて、成型した窩窩頭を並べて、10分間蒸す

II 蕎麦粉の蕪入りクレープ風(荞麦菲菜饼/チャオマイミエン フェイツァイピン)

【材料】(8枚~10枚)

材料	分量	準備
蕎麦粉	200g	そば粉、小麦粉を合せ、よく溶いた卵と水、塩、胡椒、鶏がらスープの素を加えて捏ね、みじんに切ったねらを加え混ぜておく
小麦粉	200g	
卵	2個	
水	適量	
蕪	1/2束	洗ってみじんに切る
豚こま切れ肉	200g	叩いてひき肉状にしておく
鶏がらスープの素	少々	
調味料	塩 少々、胡椒 少々、ごま油、 サラダ油、 醤油	

【作り方】

- ①油を熱し、色が変わるまでひき肉を炒める。
- ②①に醤油と調理酒を加え、醤油と料理酒、塩、鶏がらスープの素、胡椒で味付けし更に炒めて冷ましておく
- ③準備の生地②を加えてよく混ぜ合わせ、8~10個に分ける。
- ④フライパンにサラダオイルとごま油を適量入れて熱し、中火の弱火で両面を焼く

蕎麦粉鮭野菜入りクレープ風(参考レシピ)

材料	分量	準備と作り方
蕎麦粉	200g	蕪入りクレープ風同様調味料を加え、水または牛乳を加えて捏ねておく
小麦粉	200g	
卵	2個	
鮭フレーク(焼き鮭)	50~100g	切り身の場合は焼いてほぐしておく
冷凍ベジミックス	適量	解凍して置く
ごま	適量	
サラダ油	適量	
塩 胡椒、鶏がらスープの素 水(または牛乳) レモン(輪切り)		

【作り方】

- ①フライパンで鮭フレークとベジミックスを合せて炒め、塩、胡椒、鶏がらスープのもとで味付けし冷ましておく
- ②以下、蕪入りクレープ風と同様に焼き、レモンを添えて頂く

Ⅲ 茹でて、焼いて蒸して作るほろほろの東坡肉/トンポーロー

材料(7、8人分)	分量	準備
皮つき豚ばら肉	1kg	皮付き豚肉は塊のままざっと洗い流し、形を整えて軽く縛っておく。大鍋に肉が被るようたっぷりの水を入れ、しょうがの薄切り、葱の青みの部分を加えて、アクをすくいながらとろ火で2時間近く茹でておく
生姜	親指サイズ	
葱	青いところ2~3本	合せて一煮立ちさせておく 調味料の分量は各人の好みで調整す
醤油	50ml~60ml	
酒(紹興酒)	30ml	
砂糖	30g~50g(甘め)	
スープ	200ml	
八角	半個~1個	ばらしておく ※好みで加減する 加えなくともよい
香菜(飾り)		洗ってざっと刻んでおく
青菜(飾り)		茹でて食べやすいサイズに切る
片栗粉	少々	水で溶いておく ※好みで加えなくともよい

【作り方】

- ①茹でた皮付き豚肉を250度に熱したオーブンで30分ほど焼いて冷ましておく
※油抜きが目的なのでアルミ箔を敷いておくと後の手入れが便利。
- ②茹でて焼いて置いた皮付き豚肉の塊を7mm~1cm巾に切って深鉢に並べる
- ③用意の調味料を掛けて八角を散らし、蒸し器で40分~1時間蒸す。蒸し器の湯気が上がりはじめたらとろ火に
- ④好みでソースに水溶きした片栗粉を加える
- 5) 万能ねぎ、又は香菜をトッピング 青菜を添えて供する
※片栗粉でとろみをつけなければ、残ったスープで茹で卵を煮ておくと常備菜になる
※ 残った汁は良い味が出ているので他の煮物などにも使用できる

Ⅳ 豆腐の中華サラダ(凉拌豆腐/リャンバントウフ)4~5人分として)

材料(4人分)	分量	準備
木綿豆腐	1丁	よく水を切って冷やして置く ※新鮮な豆腐を使う事!
青ネギ	10cm	みじん切りにしておく
搾菜	5~6片	みじん切りにしておく
干した小エビ	大匙1~2	弱火のオーブンでカリカリにしておく
ごま油	大匙1	
醤油	適量	

【作り方】

- ①豆腐を適当に切ってレタスなど好みの野菜を敷いた器に盛る
- ②刻み葱、搾菜を掛けごま油と醤油を掛けて小エビをトッピングする

Ⅴ 白菜とワカメの中華スープ

材料	分量	準備
豚肉の茹で汁	人数分	

豚の茹で汁を人数分に引き伸ばし、適宜具を加えて調味し、食べる時にごま油を一滴加えて供する。今日は中華の湯葉とワカメの具にしてナンブラーで調味した

VI 白きくらげと蓮の実の薬膳デザート(銀耳蓮子湯/インアールリエズタン)

材料(5人分)	分量	準備と作り方
白きくらげ	5~7g	よく洗い、水に30分ほどつけて石突を取ってちぎって置く
蓮の実	30g	洗った後お湯に一時間以上つけた後、一度茹でこぼしておく
クコの実	大匙1	ざっと洗っておく
棗	5粒	ざっと洗っておく
氷砂糖	60g~100g	分量は各自の好みによる
水	1000ml	

【作り方】

- ①鍋に水、白きくらげ、棗を入れて弱火で1~2時間煮る
 - ②きくらげが柔らかくなったら蓮の実を加える。
 - ③火を止めて氷砂糖とクコの実を加える
 - ④好みの甘さに調整する
- ※好みにレモンの絞り汁やフルーツなどを加えてもよい
※材料の分量は適宜変更可

こする

kjkj