

I 肉汁たっぷりの小籠包(48個)

	品目	分量	備考
【ゼラチンの準備】	豚の皮	250g	前夜に一つまみ(約1g)の花山椒を加えた水1000ccを加え、中火の とろ火で水が約300ccになるまで煮詰める。汁を取り分けて冷 蔵庫に保存しておく
	花山椒	1g	
	※豚の皮が手に入らないときは、15gの粉ゼラチンを先ず50mlの水でふやかし、70℃前後 のお湯250mlでよく溶かし、容器に入れてゼリー状に固めておく。あれば花山椒一つまみ を入れて香り付けするとよい。		
【皮の材料】	強力粉	150g	3種類の粉がよく混ざるようにかき混ぜておく
	薄力粉	150g	
	片栗粉	40g	
	60℃の温水	180cc強	
【皮の準備】	3種類の粉を混ぜ合わせたボールに、粉の様子を見ながら温水を加え耳たぶくらいの柔 らかさになるようにしっかり捏ね、濡れぶきを掛けて30分以上寝かせる。できれば1時間 以上寝かせるのが望ましい		
【餡の準備】	豚ひき肉	300g	なるべく赤身の多い方が望ましい
	豚皮ゼラチン	約300g	かなり堅く固まっているのでフードプロセッサーを使うとよい。包丁 などで細かくするときは電子レンジで気持ち温めると作業が容易 になる
	生椎茸	5~6枚	細かく切る
	葱	1本	みじん切り 好みで量を決める
	生姜	親指大	
	醤油	45cc	
	紹興酒	30cc	なければ日本酒でもよい
	胡麻油	30cc	
【餡の作り方】	胡麻油と椎茸を除いた全部をボールに入れ、同じ方向に良くかき混ぜる。最後に椎茸とご ま油を加える		

- 【皮の伸ばし方】
- ①生地を4等分し、それぞれを棒状に伸ばす
  - ②それぞれを均等に12個の円筒形に切り分ける(1個分が約10~12g)
  - ③形を整えて掌でつぶし、麺棒で真ん中を厚めに廻りを薄く直径7~8cm程に円形に伸ばす

- 【包み方】
- ①餡を4等分してそれぞれを12個に分けておく(1個分の餡は15g前後)
  - ②餡を皮の真ん中に置き、贅を寄せながら包む

- 【蒸し方】
- クッキングシートを敷いた蒸し器に間をあけて並べ、濡れぶきを掛けておく。鍋のお湯を  
沸騰させ強火で約7分蒸す

【小籠包と包子の保存の仕方の違い】

♥小籠包♥ 成型した小籠包を保存するときは、蒸さずに冷凍保存する。蒸してから保存すると皮が水分を  
吸ってしまい、小籠包の肉汁たっぷりの持ち味が失われるので、必ず、食べる直前に蒸して頂く。7割程度解凍  
してから、小籠包の下に野菜の3cm角ほどのキャベツ又は白菜を敷いて蒸すと取り出す時に皮が破けるのを  
防ぐことができる。

♥包子♥ 包子は蒸して冷凍保存できるのでそのままレンジなどで解凍して頂くことができる

## 野菜餡の包子(12個分)

	品目	分量	備考
【皮の材料】	薄力粉	300g	薄力粉とイーストをよく混ぜ、様子を見ながら水を加えてよく捏ねる。加える水は冷たいままで良い。一度に全部の水を入れず、先ず、180ccほどを入れて様子を見ながら残りを加える。餡の準備ができていれば捏ね終わったらすぐ包んでもよい
	イースト	6g	
	水	180cc強	
【餡の材料】	卵	3個	溶いておく
	豆腐	半丁	軽く重しをし水を切って置き、掌で荒く崩しておく
	キクラゲ	7g	水に漬けて戻しておいたものを細かく刻む
	人参(中位)	1本	5mm程度の薄切りにしてさっとゆでて細かく切る。或いは5mm角程度に細かく切って、600wの電子レンジで1.5分程火を通す。
	生椎茸	5~6枚	薄くスライスし、さっとゆでて細かく切る
	葱	1本	みじんに切る。量は好みで変えてよい
	生姜	親指 大	
	胡麻油	15cc	
	紹興酒	15cc	
	塩	小匙 1	好みで加減する
オイル	15cc	豆腐と卵を炒めるのに使用する	

### 【餡の準備】

- ①ニンジン、キクラゲ、椎茸も人参と同様サイズに刻みボールに入れる
- ②葱、生姜をみじんに切って①のボールに合わせる
- ③フライパンを熱し、オイルを入れて、先ず豆腐をしっかり炒め焼きした後、更に溶いた卵を流し加え、すぐ火を消して余熱でスクランブルし①のボールに合わせる
- ④調味料を加え、同方向に円をかくように混ぜて、12等分する

### 【皮の伸ばし方】

皮ダネを2等分し、それぞれを直径3cmの棒状に伸ばして6等分する。後は小籠包同様にして直径11~12cm、中心がやや厚い円盤状に伸ばす

### 【餡の包み方】

円盤状に伸ばした皮ダネの中央に1個分の餡を置いて、襷を取りながら包む

### 【蒸し方】

- ①餡を包んで成型した後、濡れぶきんを被せて10分ほど寝かせる
- ②クッキングシートを敷き、間を十分取って並べ布巾を掛けておく。鍋のお湯を沸騰させ最初の5分は中火、その後強火にして合わせて15分ほど蒸す

## トマトと卵のスープ(西紅柿蛋花湯シーホンシダンホアタン)(6人分)

品目	分量	備考
卵	2個	よく溶いておく
トマト	2個(中位)	ざく切りにしておく
マギーブイヨン	2個~3個	豚の茹で汁など利用できる。鶏ガラスープの素や干しエビでもよい
塩	少々	塩を加える前に必ずスープの味を見る。
水	1200ml	1人分約200ml
片栗粉	大匙1	50ml程度の水で溶いておく
香菜(トッピング)	1~2本	刻んでおく ※小口に切った青ネギでもよい

### 【作り方】

- ①鍋に人数分の水、マギーブイヨン、ざく切りにしたトマトを入れて煮立たたら、火を落として5分ほど煮る
- ②塩少々を加えて味加減を調整し、水どきした片栗粉を流し込む
- ③片栗粉を流し込んで一煮立ちしたら、静かに溶き卵を加え、箸でざっと一廻しして供する。

※卵を加えるのはテーブルの準備が整ってからにする。卵を入れたら煮立たせない。  
※キクラゲやキノコ類、コーンなどを加えてもよい  
※トッピングとして香菜或いは青ネギなど散らすと美しい

## ♥参考レシピ♥

### I 棗と白きくらげのデザート(银耳红枣汤インアールホンザオタン)

白きクラゲは、コラーゲン豊富な食材で、身体を潤し、血を冷まし血圧を下げる作用もあります。そして、長時間火にかけるとコラーゲンが増えて、体に吸収しやすくなります。ハスの実は、心を落ち着かせ胃腸を丈夫に。棗は胃腸を整え血を補い皮膚を潤すといわれ、中国では女性たちが日常的に良く頂くデザートです。材料は、白きくらげ、棗、蓮の実と氷砂糖ですが特に決まった分量はないようで、各自好みの分量で作っているようです。

【一般的な分量】 白きくらげ 10g 棗一握み、 蓮の実 一握み、 氷砂糖 200g、 水 1000ml

#### 【準備】

- ①白きくらげは一晩水に漬けて戻し、塊をほどいて小さく分ける
- ②蓮の実、棗も、白きくらげを煮ている間に20分ほど水に漬けておく

#### 【作り方】

- ①大き目の鍋にたっぷり水を入れ白きくらげを加えてとろ火で白きくらげがほとんど溶けるまで煮る(約1時間)
- ②蓮の実、棗、氷砂糖を加えて、棗や蓮の実が柔らかくなるまで煮る。
- ③棗、蓮の実が柔らかく煮えれば出来上がり。温かいままでも冷蔵庫で冷やしていただいてもよい

### II 春キャベツと人参の塩麴漬

- ①春キャベツ 1/2個(約500g) 洗ってざく切り
- ②人参 1本 細切りにする
- ③胡瓜、2本、 セロリ1本を細切りにする。
- ④生姜 一片 ごく細かい千切り
- ⑤野菜の重さを量り、10%の塩麴をまんべんなく塗すように返す。

※春キャベツや白菜は水分が多いので重しの必要がないが、古キャベツの場合は同量の重しを一晩すると味がなじみやすい

#### 【塩麴の作り方】

- ①麴 200g 天然塩 60g~70g 60°Cの温水 約200ml(麴がひたひたになる程度に加減する。翌日、麴が水を吸って表面が乾いているときは水少々を加える。但し、入れ過ぎないように気を付ける)
- ②全部を混ぜて、保存容器に入れ、室温に置いて毎日かき混ぜる。夏場は4~5日、冬場は1週間くらいが目安でいろいろな料理に使用できる。出来上がったら冷蔵庫で保管する。