

中華丼・春巻き・春雨スープ・ザーサイ

平成26年3月1日(土)



中華丼

< 材料 > 4人分

- | | |
|------------|-----------------------|
| ・シーフードミックス | 200g |
| ・玉ねぎ | 1/2 個 |
| ・白菜(根元の方) | 2 枚 |
| ・人参 | 2cm |
| ・きくらげ | 少々 |
| ・ブロッコリー | 小房 8 個 |
| ・うずらの卵 | 8 個 |
| ・ご飯 | 好みの量 |
| ・サラダ油 | 適量 |
| < 調味料 > | |
| ・スープストック | カップ 1+1/2 (中華スープの素+水) |
| ・日本酒 | 適量 |

- ・しょう油 適量
- ・塩 適量
- ・黒コショウ 適量
- ・片栗粉

作り方

- ① 下準備として、白菜は縦に4等分に切り、幅を2~3cmに切る。人参は、薄く短冊切りする。玉ねぎは、ざく切りし、2~3cmの角切りにする。
- ② ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、鍋に入れゆでる。
- ③ きくらげは、お湯で戻しておく。
- ④ 調味料の材料を混ぜ合わせる。味をみて、よくかき混ぜる。
- ⑤ フライパンにサラダ油を入れ、切った野菜、シーフードミックスを入れ、炒める。
- ⑥ 材料に火が通ったらきくらげ、うずらの卵、ブロッコリーを入れる。
- ⑦ よく混ぜた調味料を入れ、トロミがつくまで底を混ぜながら加熱する。
- ⑧ どんぶりにご飯をよそい、上にかけて出来上がり。

春巻き

< 材料 >	10本分
・とりもも肉	100g
・たけのこ	1/2個
・人参	1/3本
・白菜	1~2枚
・しいたけ	1~2個
・長ねぎ	1/2本
・きくらげ	少々
・木綿豆腐	1/2丁
・春巻きの皮	10枚
・サラダ油	適量
・しょう油	適量
・塩	適量
・黒コショウ	適量
・たまご	1個
・ごま油	適量
・日本酒	適量
・薄力粉	適量

作 り 方

- ① 下準備として、とりもも肉は細かく切る。たけのこ、人参、白菜、しいたけは細切りにする。
- ② きくらげは、お湯で戻し、細切りにする。長ねぎは、小口切りにする。
- ③ 木綿豆腐は、水切りしておく。
- ④ フライパンにサラダ油を入れ、細かく切ったとりもも肉を炒める。次に切った材料を入れ、火を通す。全体がしんなりしたら、しょう油、日本酒、塩、黒コショウ、ごま油を入れ、味付けをする。
- ⑤ バットか皿に具材を移し、しっかりと冷ます。
- ⑥ 卵1個、片栗粉大さじ1杯で溶き、冷ました具材と混ぜ合わせる。そこに水切りした木綿豆腐を手でくずしながら混ぜ合わせる。
- ⑦ 春巻きの皮を丁寧に1枚ずつはがし、等分に材料を分け、皮に乗せる。
- ⑧ 包み方は、春巻きの袋に載っていますが、角の一か所に具材を載せ、最初はしっかり巻く。次に両端の角を内側に折り、くるくるっと巻き上げる。最後の角にのり（薄力粉+水で溶く）で貼り付ける。
- ⑨ 約170℃の油できつね色になるまで、揚げる。
- ⑩ 付け合せとして、レタスを添えるのもよい。レタスは、食べやすい大きさにちぎり、熱湯に入れ、サッと湯通しし、すぐに冷水に入れ冷ます。軽く水気を取り、皿に盛りつける。
- ⑪ 春巻きを皿に盛り、ねりカラシを脇に添え、出来上がり。

春 雨 ス ー プ

- < 材 料 > 4人分
- ・春雨 適量
 - ・長ねぎ（白い所を使用） 2本
 - ・あまった春巻きの具材を使用
 - ・ブイヨン 4つ（固形）
 - ・塩 適量
 - ・黒コショウ 適量
 - ・しょう油 適量
 - ・ごま油 適量
 - ・水 720cc

作 り 方

- ① 鍋に水とブイヨンの素を入れ、沸騰させる。

- ② 長ねぎは、白い所を使用し、4cm位の長さに切る。それをさらに縦に半分に切る。半分に切った長ねぎの芯を取り分ける。皮の部分を千切りにする。
- ③ 沸騰した鍋に、あまった春巻きの具材、春雨を入れ、柔らかくなったら、塩、黒コショウ、しょう油、ごま油で味をみる。器に盛り付け、最後にしらがねぎを添えて、出来上がり。

ザーサイ

< 材 料 >

- | | |
|-------|----|
| ・ザーサイ | 1袋 |
| ・ごま油 | 適量 |
| ・一味 | 適量 |

作 り 方

- ① ザーサイを洗い、湯をはって塩分を抜く。少し塩気を残す。
- ② フライパンに、ごま油を入れ、水気を切ったザーサイを入れ炒める。味付けとして、一味を加えてもよい。