

「おいしい! 楽しい! 中国料理」 ☆は、テキストで紹介 料理監修: 中川優(中国料理店「天外天」オーナーシェフ)

ねらい)中国料理で家族を笑顔に! 今回は定番中の定番を、シェフ直伝の技でマスター。「おいしい!」と褒められるレシピのレパートリーを増やそう!

2/27(月)	2/28(火)	3/1(水)	3/2(木)
<p>ピリ辛がうまい! マーボー豆腐</p> <p>★中国料理の醍醐味“炒め物”。その2トップ、ホイコーローとチンジャオロースー。どちらも、肉をふつらおいしく仕上げるシェフのひと手間に注目!</p> <p>●マーボー豆腐 豆腐の水きりが命! オススメの方法は、サッとゆでること。豚ひき肉は、白くパラパラになるまでしっかりと炒めて、肉のクセを外に出す。豆板醤などでさらに炒めると、赤い透明な油が出てきたら頃合い。煮込んだら、水溶きかたくり粉でとろみをつけ、最後に鍋肌から油を注ぎ、1分強火で“シャオ”(加熱)。まろやかに、冷めにくくなる。</p> <p>献立 あっさりとしたあえ物でバランスよく。 ・ザーサイときゅうりのあえ物</p> <p>●八宝菜 先に、下味をついた鶏肉、にんじん、戻した干しいたけ、ウズラの卵を炒めてスープ、紹興酒を加えて煮て、材料の味をスープに引き出す。イカ、えびなどの魚介は最後に。煮すぎると堅くなるので注意。かたくり粉でとろみをつけ、ごま油を加えて風味をつける。</p>	<p>シャキシャキ&ふつら! ホイコーロー</p> <p>★煮物料理の定番、マーボー豆腐と八宝菜。シンプルな作り方の中にも、シェフならではの手順で守れば、絶品レシピに。</p> <p>●ホイコーロー “ホイ”とは2回という意味。その名の通り、美味しく作るポイントは豚バラを、まずサッとゆでてから、その後炒める。ゆでると、クセや余分な油がとれ、味が入りやすい。最後の仕上げに水溶きかたくり粉を入れ、野菜から出た水分でノースが流れないように味をまとめて、おいしさUP! ハツ江の知恵 豚バラを、炒める前に軽くゆでるのがポイント。このひと手間で、肉のクセがとれるなど、風味がワンランクアップ。</p> <p>●チンジャオロースー ゴツは、牛肉の下味調味料を2回に分けて入れること、まず、①塩、こしょう、酒、しょうゆをぬめりがでるまでもみ込み、②卵を3回こわけて入れ、かたくり粉でコーティング。しみ込んだ味が逃げず、しかも、ふつら仕上がる。さらに、炒めた牛肉は一度、取り出し、野菜を炒めてから合わせる。最もおいしい状態の牛肉と野菜を合わせて、出来上がり。 ★チンゲンサイ炒め</p>	<p>パリッとジューシー! ギョーザ</p> <p>★ジューシーでしっかり味のついたタネと、カリッとした皮がたまらないギョーザと春巻き。タネをおいしくするコツ、皮がはがれにくくなる一工夫を伝授!</p> <p>●ギョーザ ポイントは、①肉の下味に味噌を使って、肉のクセを取る。②肉をよ〜くよ〜く混ぜてから、最後に野菜を入れること。野菜を入れた後は、水分がでないように軽く混ぜ合わせる程度に。 ハツ江の知恵 羽根つきギョーザ ぱりぱりの羽は、小麦粉にかたくり粉を少々混ぜるのがポイント。水に溶いて、餃子と一緒に最初に流し入れ、蒸し焼きにした後、ふたを取ってパリパリになるまで焼く。</p> <p>●春巻 あんを上手に包むには、補強用に4等分した皮を、つなぎ目部分に重ねること。こうすると、皮がはがけて具が出ない。さらに中はジューシー、外はカリッと仕上げるには、①豚バラと野菜は別に炒める、②揚げる時は中温で色づくまで揚げて、最後に高温でカリッと仕上げる。</p> <p>★ワンタン</p>	<p>ふんわりパラッパ! チャーハン</p> <p>★ご飯ものといえばチャーハン! お店を出てくるようなパラッパのチャーハンと、シンプルな味がしっかり楽しめるおかゆをマスター。</p> <p>●チャーハン パラッパポイントは2つ、①温かいご飯、②よく溶いた卵をフライパンで熱し、半熟になったらご飯を入れ、いったん火を止める。卵ご飯を作るつもりで混ぜ、混ぜたら木べらでご飯を切るように強火で炒める。さらに、味付けはぱらっとしてからすること。最後にフライパンの真ん中を開けて、そこに醤油を垂らし、焦がし醤油で風味をUP。</p> <p>ハツ江の知恵 パラッパ仕上げのコツ 卵をいつ入れるのか。シェフのオススメは、半熟に炒めた卵に、温かいご飯を入れる手順。さらに、木べらで切るように炒めるのもポイント。</p> <p>●おかゆ 中国風の味のベースとなる鶏のもも肉は下ゆでしてクセを取るのがポイント。下ゆでした鶏もも肉と、こぶ、干しいたけ、戻し汁も加えて、米と煮る。鶏もも肉、椎茸を取り出して、小さく切って戻し入れる。薬味はザーサイ、シャンツァイで。 ★鶏とザーサイの炊き込みご飯</p>
3/6(月)	3/7(火)	3/8(水)	3/9(木)
<p>プリアリ! の仕上がり えびチリ</p> <p>★魚介といえば、えびにほたて。でもクセが残ったり、味がしみ込みにくかったり、油断すると堅くなったり…ビギナーには手強い相手。シェフの技と手順で課題をクリアー!</p> <p>●えびチリ 下処理がポイント。塩をよく揉み込んでクセを取り、さらに少量の水とかたくり粉を入れてさらに揉み、汚れを拭き取る。下味は、塩、酒、こしょうを軽く揉み込む→ぬめりが出てきたら卵白を2回に分けて入れる→かたくり粉・サラダ油で味をコーティングする、の3段階が重要。最後に酢を入れて熱するとまろやかに。</p> <p>献立 えびチリで余った卵を使って作る。 ・卵スープ</p> <p>●帆立と野菜炒め 帆立と野菜を別に炒めるのがポイント。ほたてに塩、酒、こしょうで下味をつけ、両面を焼いて取り出す。長ねぎ、しょうがを炒めて風味を出し、パプリカ、絹さやも炒める。ベストな状態のほたてと野菜たちを合わせ、塩、砂糖、酒、などの味付け調味料の味を絡める。最後にサラダ油を入れて風味をつける。</p>	<p>カリッと香ばしい! 鶏のから揚げ</p> <p>★外は香ばしくカリッと、口に含むと、肉汁のうまみたっぷりのおいしさ。一口食べるとみんなが笑顔になる! そんなから揚げをシェフの技でマスター。</p> <p>●鶏のから揚げ カリッと揚げる最大のポイントは、一度取り出して余熱で温め、二度揚げすること。鶏肉は三角形の一口大に切り、下味をつけて30~1時間寝かす。その後、卵を3回こわけてもみこみ、かたくり粉を軽く混ぜ合わせてコーティング。三角形の端をつまんで丸めて油に入れ、肉同士がくっつかないように揚げる。</p> <p>ハツ江の知恵 カリッと揚げるコツ 表面が薄茶色になったら一度取り出し、1分30秒、余熱で中まで火を通す。その間、油を温めて温度を上げ、高温になった油に再び入れて、カリッと仕上げる。</p> <p>●ねぎ塩肉だんご 豚ひき肉を包丁で叩いて、赤身と脂身を混ぜ合わせると、うまみがUP。卵は3~4回こわけて入れて、粘りが出るまで、よ〜くよ〜く混ぜ合わせる。かたくり粉を入れて肉団子を作り、表面にもかたくり粉をまぶす。カリッと揚げるために、こちら2度揚げ。ねぎ、塩、ごま油を炒めたねぎ塩だれをトッピング。 ★えびマヨ(テキスト用)</p>	<p>麺とスープのからみが最高! タンタン麺</p> <p>★中国料理の魅力・麺。スープでいただくのと、炒めていただくのでは味わいは大違い! 麺をゆでる基本や味のつけ方を覚える。</p> <p>●タンタン麺 生麺はお湯に入れる前にもみほぐしてからゆでる。(ハツ江の知恵参照)温めた器にしょうゆ、ごまペーストなどを入れる。麺がゆで上がる寸前に鶏ガラスープを入れる。ここで混ぜ過ぎないのがシェフのオススメ。最後に肉そぼろをのせる。麺を持ち上げかけるときにスープが混ざるのがちょうど良い。</p> <p>ハツ江の知恵 生麺のゆで方 ゆでる前にもみほぐして、麺に亀裂を入れる。湯に入れた後は動かさない。動かすと崩れてしまう。沸騰したら、動かし、差し水を3~4回すると麺が締まる。</p> <p>●あんかけ焼きそば 焼き目が香ばしい焼きそばにするには、麺に醤油をまぶしておくのがポイント。少し多めの油をフライパンにしき、両面こんがり焼く。あんかけは、エビと野菜を別にいため、炒めたものを合わせてスープを加え、しょうごう酒、塩、ごま油で味付け。最後に水溶きかたくり粉でとろみをつける。 ★鶏肉汁そば(テキスト用)</p>	<p>くちどけなめらか 杏仁豆腐</p> <p>★中国料理の定番デザート・杏仁豆腐。今回はシェフイチオシの簡単豆乳ゼリーも。ビギナーでも美味しく作るコツはゼラチンの温度管理にあり。</p> <p>●杏仁豆腐 粉ゼラチンを水でふやかして小さく切っておく。お湯に砂糖を入れて沸騰させ、60℃くらいまで冷ましてから、ゼラチンを入れる。別のボールAで、杏仁霜と生クリーム、牛乳を溶かし合わせる。シロップが、30℃まで冷めたら、ボールAを加え裏ごす。裏ごすと、ふつらやわらかな仕上がり。パットに流して冷蔵庫で半日ねかせる。</p> <p>ハツ江の知恵 分離を防ぐ温度管理 ゼラチンが均等に溶けるのは60℃くらい。熱過ぎても冷たすぎてもいけない。生クリームは熱すぎると分離してしまうので30℃まで冷ましてから入れる。</p> <p>●豆乳コーヒゼリー 鍋Aで豆乳、グラニュー糖を沸騰直前まで加熱。あらかじめかしたコーヒをAに入れる。鍋を氷水にあてて、粗熱をとり、ゼラチンをほぐして溶かす。生クリームを入れるのは、30℃まで冷えてから、パットに流して、冷蔵庫で3、4時間冷やして固める。 ★あんこの包み揚げ</p>
3/13(月)	3/14(火)	3/15(水)	3/16(木)
1週目の再放送			
3/20(月)	3/21(火)	3/22(水)	3/23(木)
2週目の再放送			
3/27(月)	3/28(火)	3/29(水)	3/30(木)
1週目の再放送			