

# 世界の料理教室～エビづくしの中華料理～

2003年10月8日(水)

講師 石居 強 さん (中国大連出身)

## 本日のレシピ

### 富貴海老(エビのマヨネーズあえ)

材料：5人分

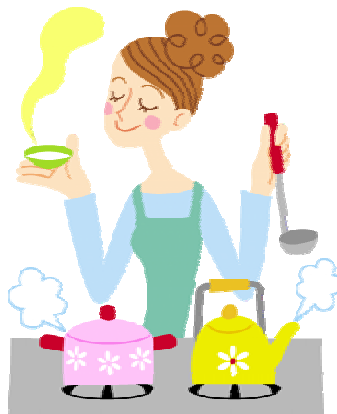
大正エビ(冷凍) 10尾、チンゲンサイ 5ヶ、にんにく 1片、マヨネーズ 100g  
塩 少々、こしょう 少々、本だし 少々、片栗粉 100g、酢 50cc、練乳 少々  
玉子(卵白) 1ヶ、レモン 1ヶ、カシューナッツ 少々、酒 少々、油 適量

## 作り方

- A チンゲンサイを四等分に切り、水洗いしてゆでる。  
にんにくをみじん切りにする。  
鍋に油を入れ、にんにくとチンゲンサイを炒めながら、塩、こしょう、酒、  
本だしで味付けをする。  
炒めたチンゲンサイを皿に並べて置く。
- B エビの皮をむいて、背中の方から包丁を入れ、背わたをとる。  
塩で軽くもんでから水洗いする。  
エビの水を切ってから、卵白、塩、こしょう、酒で下味をつける。  
マヨネーズ、練乳、酢、レモン汁、本だし、こしょうを合わせて、ソースを  
作る。  
のエビに片栗粉をまぶして、180 の油であげる。  
のソースと のエビをまぜて、 の皿に盛り付け、上に砕いたカシューナ  
ッツをのせてできあがり。

A B

A B



A B

## 海老炒飯(エビのチャーハン)

材料：2人分

芝エビ(生) 6尾、根深ネギ 1/2本、レタス 1/4ヶ、かにかまぼこ 少々  
玉子 2ヶ、ごはん 茶碗2杯、塩 少々、こしょう 少々、本だし 少々、酒 少々  
片栗粉 少々、油 適量

作り方

エビの皮をむき、塩で軽くもんでから水洗いする。  
エビを塩、こしょう、酒で下味をつけ、片栗粉をまぶす。  
熱湯で のエビをゆでる。  
エビ(2尾)、ネギ、かにかまぼこ、レタスを小さく切る。  
\*エビ(1尾)は、切らずにそのままおいておく(飾り用)  
玉子を割って、箸で軽く泡立てる。  
中華鍋に油を入れ、玉子を炒めてから、ごはん、 を入れて、炒めながら塩、  
こしょう、本だしで味付けをする。  
皿に盛り付けて、上にエビ(1尾)をのせてできあがり。

## 海老のスープ

材料：2人分

芝エビ(生) 6尾、鶏のささみ 2枚、白きくらげ 20g、根深ネギ 少々  
三つ葉 少々、玉子(卵白) 1ヶ、がらスープ 適量、片栗粉 少々、塩 少々  
酒 少々、こしょう 少々、本だし 少々、調合ごま油 少々

作り方

白きくらげを水でもどす。  
エビの皮をむき、塩で軽くもんでから水洗いする。  
鶏のささみを薄切りにする。  
 のエビと のささみを、卵白、塩、こしょう、酒で下味をつけ、片栗粉を  
まぶす。  
熱湯で と をゆでる。  
スープの器に を入れ、ネギ、三つ葉を上のにせる。  
鍋にがらスープを入れ、塩、こしょう、本だしで味付けをする。  
を の器に入れ、ごま油を少し入れてできあがり。