

# 上海！上海！ （上海の家庭料理）

日時：2011年6月4日(土) 10:00～13:30(終了時間は予定)

会場：富士宮市立西公民館 料理実習室

講師：堀 胡那 さん(中国・上海出身)

栄養士であり、フードコーディネーターの資格もある  
胡那さん直伝の上海料理を楽しみましょう。



## 做 法 (作り方)



シャオフントゥン

### 小 餛 飩 (ワンタンスープ)

上海式ワンタンです。ツルリとした食感はこれからの季節にぴったり。



#### 材 料 (5人分)

ワンタンの皮(市販のもの)40枚

具：豚ばら挽肉 150g、むき海老(小) 10匹、おろし生姜小さじ1

調味料 A (塩小さじ 1/3・砂糖 小さじ 1・昆布だし 小  
さじ1・コショウ 少々・ごま油 大さじ1)

スープ：鶏ガラスープ 1L、紹興酒 小さじ1、塩 小さじ 1/2、  
干し桜海老(好みで) 少々

#### 作 り 方

- ① ブツ切りにした海老と挽肉、調味料 A をよく混ぜる。
- ② 紹興酒と塩で鶏スープの味を調える。
- ③ 左手にワンタンの皮を広げ、箸で真ん中にひだをよせて握る。
- ④ ワンタンを茹でる。ワンタンが浮き上がってきたら、お湯を切って、スープに入れる。好みでネギを散らす。

シエンジェンパウ

**生煎包(焼き肉まん)**

小籠包の焼きパンバージョン?!

皮のパリッとした香ばしさと中から出てくる肉汁が絶妙です。

**材 料 (30 個分)**

- 皮 強力粉 300g、塩 ひとつまみ、湯(90℃) 160cc、  
ラード 大さじ 1、打ち粉(中力粉) 適量
- スープゼリー 豚骨または鶏がらスープ 250cc、粉末ゼラチン 5g
- 具 豚バラ挽肉 300g、生姜みじん切り 小さじ 2(30g くらい)、醤油大さじ 1.5、昆布だし 大さじ 1、塩少々、砂糖 小  
さじ 2、白コショウ少々
- 他 ゴマ油 大さじ 2、水 150cc、万能ネギみじん切り 大さじ  
3、白ゴマ 大さじ 1、薄口しょうゆ、黒酢、千切り生姜

**作り方**

- ① ふるった強力粉に塩とお湯をよく混ぜ合わせ、ラードを加えて捏ねてまとめ、ラップをして 30 分ほど休ませる。
- ② スープゼリーを作る。スープを 80℃くらいに温めたら、ゼラチンを加え、よく混ぜて溶かす。冷めたら冷蔵庫に入れる(1 時間ほどで固まる)。
- ③ 生姜をみじん切りと千切りにする。万能ネギをみじん切りにする。
- ④ 具の材料を粘りが出るまで良く混ぜ合わせる。
- ⑤ 固めたスープゼリーをみじん切りし、④と混ぜ合わせ、冷蔵庫で 1 時間ほど寝かして再度固める。
- ⑥ ①の生地を 30 等分する。
- ⑦ 生地を手のひらで押さえて、麺棒で 8cm くらいに丸く伸ばし、具を包む。
- ⑧ フライパンにゴマ油を入れて熱し、包んだ生地を隙間なく並べ、強火で焼き色がつくまで焼く。
- ⑨ 焼き色がついたら水を加え、蓋をして中火で蒸し焼きにする。
- ⑩ 白ゴマ、みじん切りのネギを加え、蓋をして弱火で 1 分蒸し焼きにする。

シュエツァイマオトウ

**雪菜毛豆（高菜と枝豆、鶏肉のあっさり炒め）**

簡単で素材の味が生きる、さっぱりした高菜と枝豆の炒め物。

**材 料（5人分）**

むき枝豆（冷凍で可）100g、刻み高菜（市販）150g、鶏胸肉（皮なし）100g

調味料 A（塩・コショウ各少々、卵白 1/2 個、片栗粉 小さじ 1/2、料理酒 小さじ 1）

調味料 B（塩 ひとつまみ、昆布だし 小さじ 1、砂糖 小さじ 1）

**作り方**

- ① 枝豆を 2 分ほど茹でる。鶏肉は細目に切り A で下味をつける。
- ② 中火で鶏肉を炒め、一たん取り出す。
- ③ 油が残ったそのままの鍋で、高菜と枝豆を強火で炒める。
- ④ B と水を少し加え、煮詰めながら炒める。
- ⑤ ④に②の鶏肉を加え、さっと炒める。

**中国茶**

今日は上海料理に合う「龍井(ロンジン)」と、油をサッパリ洗い流す作用のある「普洱(プーアール)」を用意しました。

「龍井」は、静岡県と縁の有る浙江省杭州産が有名です。新芽(静岡弁で「みる葉」)を使った緑茶です。茶碗やグラスに茶葉を入れ、お湯を注いで飲むのが一般的です。

「普洱」は福建省が主な産地。油分の多い中華料理を食べるとき、このお茶を一緒にとると、胃の中の油を洗い流してくれるので、胃もたれしません。ダイエット効果があると言われてはいますが、この作用が要因でしょう。

「龍井」は緑茶なので、日本人にとっては飲みやすいお茶です。一方「普洱」は発酵茶で、黒茶と呼ばれています。独特な香りがあるので、苦手な方もいるかもしれません。このお茶は古い茶葉ほど珍重され、味もまろやかになります。