

# 中高年今から始める男の料理塾 第十六回

日時 : 平成 24 年 11 月 17 日 09:00 - 13:00

場所 : 山内地区センター 調理室

講師 : 富岡 秀二 代表世話人 : 戸松隆志

受講者 : 下司武文、斉藤定男、中村隆志、鈴木博、杉村健次郎、  
立原義郎、神立俊美、赤間廣、吉沢寿朗



今回は、家庭料理として代表的な「中華料理」に挑戦

調理メニュー : 焼餃子、鳥ムネ肉の唐揚げ甘酢たれ、春雨スープ



晩秋の秋晴れの好天に恵まれ、紅葉を愛でる今日この頃ですが今回は、家庭料理として代表的な中華料理として、男性諸氏がご自身の家庭で実践できるメニューに挑戦しました。

今回の調理はメニューは

- 1) 中華の定番・誰もが好きな「焼餃子」
- 2) 鳥ムネ肉の唐揚げ甘酢たれ
- 3) 中華・春雨スープ

【材 料】 4 人分

【作り方】

## 焼餃子

豚挽き肉	200g
きゃべつ	3~4枚
にら	1/4束
生姜	1/2片
ニンニク	2~3片
たまご	1個
鶏がらスープの素	小1
ごま油 (具)	小1
醤油	小1
サラダ油	大1
ごま油 (仕上げ)	小1

- ① 野菜はみじん切りして水けを絞る。
- ② ボールに①と挽き肉を入れ、たまご・鶏がらスープの素・ごま油・醤油と一緒に粘りが出るまで混ぜる。
- ③ 適量を皮で包む。
- ④ フライパンにサラダ油をひいて適量を並べ、蓋をして中火で焼き色が着くまで焼き、水を入れて蒸し焼きにする。
- ⑤ 水気が無くなりパチパチと音がする様になったら上からごま油をかけて再度蓋をして焼く(1分位)
- ⑥ 美味しいパリパリの餃子が完成です。

## 鳥ムネ肉から揚げ甘酢たれ

鳥ムネ肉	2枚
サラダ油（揚げ物用）	適量
片栗粉	適量
★酒	大1
★醤油	大1
★生姜	1片
★ごま油	小1
【甘酢たれ】	
醤油	大3
酢	大2
砂糖	大1～2
すりおろし生姜	1片

①鳥のムネ肉をそぎ切りにして★を揉み込み30分前後漬け込む。

② ①に片栗粉をまぶして揚げ油(170°)で揚げる。

③【甘酢たれ】の材料をフライパンで合わせ、水溶性片栗粉150ccをいれ、とろみの有る甘酢を造る。

## 春雨スープ

乾燥春雨	20g
たまご	1個
長ネギ	1/4本
タケノコの水煮	1パック
鳥ガラスープの素	大1
醤油	少々
塩コショウ	少々
水	600cc

① 乾燥春雨を5センチ程度に切って置く。

② 長ネギ・タケノコを切り置き

③ 鍋に湯を沸かし鶏がらスープの素とタケノコ・春雨・醤油を入れて少し煮る。

④ 具に火が通ったら、溶き玉子を回し入れる。

⑤ 白髪ねぎを添えて完成です。

## 「焼き餃子」づくり

恒例の講師の事前説明に引続き、講師による「餃子」の試しづくりの一通りを披露



事前説明



餃子の味付け調味料



野菜と肉の切り揃え方・・・・・・・・



優しく、餃子の皮を包み込み・  
この様に 皆さん やって下さい。

さー 皆さん  
ご自身で  
やってみて下さい。



本日の食材ラインナップ

講師の説明の後、塾生による「餃子づくり」調理実習開始。



3班に分かれてアンづくり



餃子の皮包み



一生懸命包みましたが出来栄は今一でした！



### 「鳥ムネ肉 から揚げ甘酢だれ」 づくり



下味調味料を付けたムネ肉を片栗粉をまぶして唐揚げに



「まだ早い」と声を掛け合いながら

### 「春雨スープ」 づくり



味付けスープに春雨投入  
最後は、キョウザの焼き



卵を回し入れの手本



卵が浮き上がったら完成！



包み終わった餃子は小麦粉を  
ひいた器に一時取り置き  
講師を囲んで、総勢 11 名で



油をひいたフライパンに  
綺麗に並べて焼く



少し火が強かったかな  
でもパリパリで美味しかった。

恒例の記念撮影と楽しい食事会・反省会が行われました。

調理実習を終えて、毎回恒例の講師を囲んでの食事会を行いました  
が予定時間が迫り、慌ただしく舌鼓を打って食事会を終え  
ました。

次回の開催は、12月8日(土) 9:30~14:30

ビオラ市ヶ尾 4Fクッキングルーム

にて開催されます。

レシピ制作・監修

写真撮影

構成

富岡 秀二

下司 武文

小杉 正雄