

中高年今から始める男の料理塾 第四十三回

日時 : 平成 27 年 07 月 11 日(土) 9:00 - 13:00 場所 : 山内地区センター 調理室

日時 : 平成 27 年 07 月 15 日(水) 9:00 - 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

土曜塾 : 神立俊美、河内谷聖一、岩永正雄、佐野武雄、青木伸夫、長尾順二、小杉正雄

水曜塾 : 勝田崇勝、斎藤定男、岡本尚志、杉村健次郎、立原義郎、谷津田利己、米澤志朗、小椋和男、平田薫

調理メニュー : 半年ぶりの中華料理、今回は「シューマイ」と「酸辣湯(サンラータン)」に挑戦です。



以前「餃子」に挑戦した事はありましたが「シューマイ」は勿論初めて、餃子と焼売の違いを勉強してみましたので、後ほど記載させていただきます。

又、「酸辣湯」とは「サンラータン or スーラータン」と読むようですが、酸味豊かな辛みのあるスープで 年間を通して食べられる料理との事でした。

今回のメニューは

- 1) シューマイ(焼売)
- 2) 酸辣湯(サンラータン)

【材料 4 人前】

【作り方】

シューマイ

豚ひき肉	200g
シューマイの皮	24枚
長ネギ	2/3本
生姜	15g
玉ネギ	1個(200g)
キャベツ	2~3枚
グリーンピース	適量
片栗粉	大4
小麦粉	適量
オイスターソース	大1
醤油	大1.5
みりん	大1
ゴマ油	小1
塩	小0.5

- ① 長ネギ・生姜・玉ネギを大きめのみじん切り置き。
- ② ボールにひき肉を入れて醤油・みりん・ゴマ油・塩と一緒に粘りが出るまで練り込む。
- ③ 粘りが出たら長ネギ・生姜を入れて再度練る。
- ④ 玉ねぎに片栗粉をまぶし③と合わせる。
- ⑤ ④をシューマイの皮に乗せて形成し、小麦粉をまぶしたグリーンピースを上に乗せる。
- ⑥ キャベツを引いた蒸し器に入れて、沸騰した鍋に乗せて蒸す(約10分)
- ⑦ 皿に並べて見仕上がり、完成!

酸辣湯(サンラータン)

豚薄切り肉 (切落とし肉でOK)	300g
ザーサイ	40g
ズッキーニ	1本
玉子	1個
片栗粉 (まぶし用)	大1
サラダ油	大2
チキンガラスープ顆粒	大3
水	600cc
醤油	小1/2
塩	小2/3
片栗粉 (とろみ用)	大1
米酢	大4
ラー油	適宜

- ① ザーサイを細切り、ズッキーニも細切り・長ネギの青い部分を斜め薄切りにして置く。
- ② 豚肉はザク切りにして、片栗粉をまぶす。
- ③ フライパン又は中華鍋で②を炒め、あらかた火が通ったら、ザーサイを入れ、なじんだらズッキーニを入れて炒める。
- ④ ③に水とガラスープ・醤油を入れ煮立て味を確認する。塩味が足らなければ、調整する。
- ⑤ 長ネギの薄切りを入れて、片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ 酢を⑤に入れ、かき回しながら溶き玉子を少しずつ入れて火を止めて器に盛る。
- ⑦ 其々お好みの辛さにラー油を入れて完成！

本日の食材の揃踏み



- ・「シューマイ」の主な食材は、豚の挽肉・玉ネギ・長ネギ・生姜に シューマイの皮
- ・「酸辣湯」の主な食材は、豚薄切り肉・ズッキーニ・ザーサイに 長ネギ。
- ・「キャベツ」は？
シューマイの蒸し器の下に敷きました。



「シューマイ」づくり

- 長ネギ・生姜・玉ネギを 大きめの「みじん切り」。何時ものみじん切りに比べて 少し大きめに揃える。



- ボールに ひき肉を入れて オイスターソース・醤油・みりん・ゴマ油・塩と一緒に粘りが出るまで練り込む。



粘りが出たら長ネギ・生姜を入れて 再度 練る。 注)玉ネギは後から

- 玉ねぎに片栗粉をまぶし 下拵えを済ました豚ひき肉と合わせる。



玉ねぎに片栗粉をまぶすのは、玉ネギの水分を出づらくする為 又、食感の歯触りを良くする為だそうです。

- 具を シュウマイの皮に乗せて形成し、小麦粉をまぶしたグリーンピースを上に乗せる



シュウマイの皮を親指と人差指で支え具を包み込む。又 底を平らにして蒸し器の中で座り心地良い様にする

- シュウマイの蒸し器にキャベツを敷き、形成したシュウマイを乗せ 蒸す準備を整える



キャベツの大きな芯は切取り、凹凸を少なくすると シュウマイが綺麗に並びます。

「酸辣湯」をつくる

- ザーサイを細切り、ズッキーニも細切り・長ネギの青い部分を斜め薄切りにして置く。
- 豚肉はザク切りにして、片栗粉をまぶす。



- 豚肉をフライパン又は中華鍋で炒め、あらかた火が通ったら、ザーサイを入れ、なじんだらズッキーニを入れて炒める。
- 水とチキンガラスープ・醤油を入れ煮立て味を確認する。塩味が足らなければ、調整する。
チキンガラスープ顆粒は 水 100cc あたり 小1を 目安にするとよい。
- 長ネギの薄切りを入れて、片栗粉でとろみをつける。
- かき回しながら溶き玉子を少しずつ入れて火を止める。



最後の仕上げ「シューマイ」を蒸す

●キャベツを敷いた蒸し器に入れて、沸騰した鍋に乗せて蒸す（約10分）皿に並べて 完成！



最後の仕上げ「酸辣湯」に酢を入れる

●酢を入れ、軽く炒め火を止めて器に盛り 完成！



餃子 と 焼売 の違い?? <= インターネット等で調べた事を記載させて頂いています。

間違いなどあればご指摘頂ければ幸いです。

	餃子(ギョウザ) 中国語 ジャオズ	焼売(シューマイ) 広東語: シウマーイ
起源	中国の東北地方	中国広東地方
皮	円形、焼売の皮に比べて厚い	四角、餃子の皮に比べて薄い
具材	豚の挽肉と海老のみじん切り等に加えて、キャベツ・白菜・ニラ・ニンニク等の野菜を多めに混ぜ合わせる。	豚の挽肉と海老のみじん切りを主体とし、味付けし練り合わせる。蒸したものをそのまま食べる事も可能。
調理法	焼く、蒸す、茹でる（水餃子）	蒸しが一般的
食べ方	点心 或は 中国の華北では水餃子を主食のひとつとして食べられている。	一般的には、点心として親しまれている
料理塾・実習	第16回 平成24/11/17 焼き餃子、鳥ムネ肉の唐揚げ甘酢たれ と 春雨スープ 豚ひき肉、キャベツ、ニラ、生姜、ニンニク	第43回 平成27/07/11 シューマイ、酸辣湯(サンラータン) 玉ねぎ、長ネギ、生姜

結論 : 両方とも 美味しかったです！！

中華料理 シュウマイと酸辣湯に挑戦できました。
これまで中華料理と云うと「ニンニク」が必需品でしたが、今回は「ニンニク」無しの調理を経験できました。ベースの食材に加えて調味料の使い方により中華料理の趣が作り出せる事を実感できました。
さて、8月は「暑気払い」です。料理実習はありません。
多くの皆様の参加を期待しています。
ご本人は勿論の事ながら ご家族の参加を期待しています。

レシピ制作・監修 富岡 秀二
写真撮影・編集 小杉 正雄