

おやこで中国のおやつ作り



講師：わんぽうれん 王柏人先生 文化紹介：ほううんえん 何文淵先生

平成24年8月11日

(公財) 川崎市国際交流協会

(公財)川崎市国際交流協会

〒211-0033 川崎市中原区木月祇園町2番2号

TEL.044-435-7000(代)

FAX.044-435-7010

[開館時間] 午前9:00～午後9:00

URL <http://www.kian.or.jp/> e-mail kiankawasaki@kian.or.jp

おやこでつくる中国のおやつ作りへ、ようこそ！

＊ ＊ メニュー ＊ ＊

ピータン豆腐

五目チャーハン

酒釀団子

(酒風味の白玉団子)

＊ ＊ ＊

ピータン豆腐

【材料】 4人分

ピータン	2個
絹ごし豆腐	2丁
小エビのかわ(桜エビ)	少々
ネギ	半分
香菜(シアンツアイ)	少々

【調味料】

酢	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ1
水	大さじ2
ごま油	少々
ラー油	少々

【作り方】

1. ピータンは、殻をむいてくし切りにする。
2. ネギは、みじん切りにする。
3. 酢、しょうゆ、砂糖、ごま油、ラー油でタレを作る。
4. 皿に、水気を切って角切りにした豆腐をもる。
5. 豆腐の上に、ピータン、小エビのかわをのせ、タレをかけ、ネギか香菜(シアンツアイ)をそえる。

五目チャーハン

【材料】 4人分

ご飯	約600グラム
卵	4個
焼豚	約40グラム
エビ	8尾
ニンジン	50グラム
長ネギ	80グラム
レタス	2枚
酒	大さじ1
塩	小さじ1
こしょう	少々
しょうゆ	小さじ2
ごま油	小さじ1
サラダ油	大さじ4

【作り方】

1. 焼き豚、ニンジンはそれぞれ5ミリ角に、長ネギは粗みじんに切る。レタスはざく切りにし、卵は割りほぐす。
2. 鍋をじゅうぶん熱してサラダ油を入れ、卵を炒める。
3. 卵の上にご飯を入れ、ほぐしながら炒める。
4. 酒を回し入れ、焼き豚、エビ、ニンジンを加えて炒め、塩コショウで調味する。
5. ネギを加えて炒める。
6. 最後に醤油とごま油を回しいれ、レタスを加え炒める。

しゅうりょうだんご 酒釀団子

【材料】 4人分

もち米粉	約400グラム
酒釀（米麴酵素で糖化させた中国の天然甘味料）	400グラム
クコの実	少々
トウモロコシ粉	120グラム
砂糖	大さじ4（好みにより調整）

【作り方】

1. クコの実は湯につける。
2. もち米粉に40℃くらいの湯をそそぎ、柔らかくなるまで揉んで生地を作る。
3. 生地を二つに分け、一つの方にトウモロコシ粉を入れ、よく混ぜて黄色い生地を作る。
4. 黄色い生地、白い生地、それぞれ適切な大きさに切り、丸い団子を作る。
5. お鍋の沸騰した湯に団子を入れ、団子が浮いたら酒釀を入れてよく混ぜる。
6. 砂糖、クコの実を入れて混ぜ、冷ます。