

**I 高粱の粉の蒸餃子(高粱面蒸餃)**

**【皮の材料】(4~5人分)**

| 材料      | 分量   | 準備                                      |
|---------|------|---|
| コウリヤンの粉 | 300g | ①コウリヤン粉に塩とお湯を加えてよく捏ね、20分ほど休ませておく(餃子の生地) |
| 熱湯      | 240g |   |
| 塩       | 3g   |   |

**【餃子の餡】**

| 材料   | 分量   | 準備                    |
|------|------|-----------------------|
| インゲン | 1パック | ①インゲンを茹でてみじん切る        |
| 豚ひき肉 | 300g | ②インゲンに豚ひき肉と調味料を合せて混ぜる |
| 調味料  |      |                       |

**【作り方】**

- 1)、捏ねて寝かせて置いた餃子の生地を棒状に伸ばして切り分け、麺棒で伸ばして餡を包む
- 2)、蒸し器で10分ほど蒸す

**II 蕎麦粉の葱餅(荞麦面杂粮葱油餅)の材料(4~5人)と作り方**

**【材料と作り方】**

| 材料   | 分量 | 準備と作り方                                   |
|------|----|--|
| 蕎麦粉  |    | ①そば粉と小麦粉を合せお湯でこねて生地を作る                   |
| 小麦粉  |    |  |
| 葱    |    | ②みじん切りにして耐熱皿に入れ、熱した油を注ぎ入れ、更に薄力粉と塩を入れて混ぜる |
| 薄力粉  |    | ③①の生地を切り分け、②を置いて麺棒で伸ばして、巻く。              |
| サラダ油 |    | ④③を麺棒で伸ばし、フライパンにサラダオイルを熱して焼く             |
| 塩    |    |  |

**III 麻婆豆腐(4~5人分)**

| 材料         | 分量     | 準備                    |
|------------|--------|-----------------------|
| 豆腐         | 2丁     | 豆腐は下ゆでし、水切りをして適宜切っておく |
| 牛ひき肉か合挽肉   | 200g   |                       |
| 花山椒        | 一つまみ   |                       |
| 豆鼓(トウチ)    | 大匙1・5  |                       |
| 豆板醤        | 大匙1・5  |                       |
| 万能ねぎ又は香菜   | トッピング用 | 刻んでおく                 |
| 赤ピーマン/パプリカ | 1個     |                       |
| サラダ油       |        |                       |

|     |  |         |
|-----|--|---------|
| 醤油  |  |         |
| 片栗粉 |  | 水で溶いておく |

### 【作り方】

- 1)、フライパンにサラダ油を熱して山椒を軽く炒めて取り出す
- 2)、1)にひき肉、赤ピーマンを炒め、調味料を加える
- 3)、下ゆでした豆腐を加える
- 4)、水溶きした片栗粉を加える
- 5)、万能ねぎ、又は香菜を飾って供する

### 参考:

#### IV 白きくらげと湯葉のサラダ(4~5人分として)

| 材料     | 分量   | 準備                                 |
|--------|------|------------------------------------|
| 白きくらげ  | 10g  | 20分ほど水に浸し、15分~20分茹でておく             |
| (中国)湯葉 | 1~2本 | 半日以上ほど水に浸して戻し、斜めに細切りにし、ざっと湯通しをする   |
| 胡瓜     | 1本   | 斜めに2~3mm巾に薄切りし、ごく軽く塩を振って置く         |
| 酢      | 大匙3  | 調味料を合せてよくかき混ぜておく。調味料の分量は各人の好みで調整する |
| 醤油     | 大匙1  |                                    |
| 砂糖     | 中匙1  |                                    |
| ごま油    | 大匙1  |                                    |
| クコの実   | 大匙3  | さっと湯通しする                           |

### 【作り方】

白きくらげ、湯葉、胡瓜を合せて、用意の調味料を掛け、ごま油を掛けて供する

※材料を好みで変更したり、トッピングで変化を付けてもよい。

EX. 白きくらげ⇒わかめ、湯葉⇒油抜きした油揚げ トッピングとして、ごま、みじん葱、クルミなどなど

#### V コーンと卵のスープ(15人分として)

| 材料       | 分量     | 準備             |
|----------|--------|----------------|
| コーンの缶詰   | 2缶     |                |
| 卵        | 6個     | よく溶いておく        |
| 片栗粉      | 少々     | 水100cc程度で溶いておく |
| チキンブイヨン  | 3個     |                |
| 葱(青いところ) | 10cmx3 | 細かく刻んでおく       |
| ごま油      | 少々     |                |
| 塩、胡椒     | 少々     |                |
| 水        | 1500cc |                |

### 【作り方】

- 1)、鍋にごま油少々を入れ、用意の葱を炒める
- 2)、1)にコーンの缶詰と水を加えて鍋で煮たて、チキンブイオンを煮溶かす
- 3)、2)に水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、味を見て塩コショウで味を調整して卵を流し込む。
- 4)、をざっとひと混ぜして供する

## VI 杏仁豆腐 (15人分として)

| 材料       | 分量     | 準備と作り方  |
|----------|--------|---|
| 水        | 500cc  | ①水に粉寒天を入れ、中火で煮溶かす。沸騰したら火を弱めて2分くらいさらに煮る  |
| 粉寒天      | 8g     |   |
| 杏仁霜      | 大匙4    | ②上記と別鍋に、牛乳、杏仁霜、砂糖を合せて、やや弱火でかき混ぜながら杏仁霜と砂糖を煮溶かす。よく溶けたら寒天液を加え、生クリームを加え、ざっとかき混ぜて裏ごしして別容器に移す |
| 牛乳       | 1000cc |   |
| 生クリーム    | 200cc  |   |
| 砂糖       | 大匙5    |   |
| フルーツカクテル | 2缶     |   |

### 【食べ方】

②の粗熱が取れたら冷蔵庫に入れ、固まったら人数分にとりわけ、フルーツカクテルや季節の果物を掛けて供

※牛乳、生クリームは新鮮なものを使用する事

※出来上がった杏仁豆腐は一両日で食べきる事

※砂糖が入っている杏仁霜は砂糖を入れないか味を見て砂糖の分量を加減する

※杏仁霜や砂糖の量は好みで決めるが、杏仁霜は入れ過ぎないようにして、ほのかな香りを楽しむ方が上品な味になるかと思う。





する。