

日本人の味覚にぴったり

< 上海料理 >

2016年11月15日(火) 於:麻生市民館・料理室

講師:宣 芳

1、湯葉巻き

【材料(4人分)】

挽き肉:400g、醤油:大さじ3~4、酒:大さじ2、生姜:大さじ1

パン粉大さじ2~3、片栗粉:大さじ2~3

半乾燥湯葉:2~4枚/1袋、小麦粉大さじ3~4、サラダ油100g~200g

【作り方】

- ① ボールに、上記材料の、挽き肉、醤油、酒、生姜、パン粉、片栗粉を入れ、よく混ぜ合わせ、冷蔵庫で約10分ほど寝かせる。
- ② 半乾燥の湯葉は、ボールなどの容器に2/3程の水道水で戻す。湯葉が白くになったら直ぐ取り出して、まな板の上に広げる。
- ③ ①の作業で混ぜ合わせた挽き肉などを親指の太さで湯葉のラインに沿って長細く乗せて、巻く。
- ④ 巻いた湯葉を長さ8~10センチほどにハサミで切り、小麦粉大さじ3~4を湯葉巻きの上に振り掛ける。
- ⑤ フライパンに油を入れ、170度に温めて、湯葉巻きを揚げる。全体的にキツネ色になったら、出来上がりです---(^_^)OK

☆ ビールのつまみにもふさわしいですよ~

2 清蒸魚(蒸し魚)と老豆腐

【材料(2人分)】

白身の魚(鯛、いしもち、など) 200g~300gのものを1匹

香菜適量(香菜の代わりにセロリの葉でもよい。飾りとして使う)

ネギ:1/2本、生姜:1片、紹興酒:大さじ:4、薄口醤油:大さじ:3~5、

塩:大さじ:2~4、サラダ油(又は胡麻油):50g

木綿豆腐：1丁約200g 桜エビ：適量

【作り方】

- ① 魚は鱗を落としてお腹を綺麗に洗う。魚 300g 以上ならお腹の上に斜めに2本飾り包丁を入れる。
- ② 魚全体に塩を振りかけて10分以上おき拭き取る
- ③ 魚を皿に乗せ、魚の腹の中と腹の上に刻みネギと薄切り生姜を入れ、紹興酒を大さじ1程度を振りかけておく
- ④ 火をつけ、湯気が出上がり始めたら魚を蒸す(約10分程度)
……蒸し器から出して、魚の皿の汁は捨てる

魚を蒸している間に、下記を準備する

- ① 木綿豆腐を電子レンジで800W 80秒で温め、(よく水分が出るので、その水分を捨てる)16に切り分けておく。
- ② 桜エビを少々炒める(香を引き出す)
- ③ 大きめの皿の周囲に、木綿豆腐を並べ、蒸した魚を真ん中に置いて、醤油大さじ2を振りかけ、千切りの白ネギと青ネギを綺麗に乗せておく。
- ④ フライパンに胡麻油を入れて香りが出始めたら、魚の上に乗せた千切りの白ネギと青ネギに熱々の胡麻油をかける(ネギの香りが漂う雰囲気を出す)
- ⑤ 最後に桜エビとシャンサイで飾る……出来上がり