

p.156 若竹汁

春の和風献立 / 若竹汁

A 若竹汁 汁物 10分 ♡春の香りを味わうすまし汁

たけのこのゆで方

たけのこの部位と用途

- ① 米のとぎ汁またはぬめを入れた水にとろがらしを2〜3本入れ1時間ゆでる。
- ② 冷めたら皮をむく。
- ③ 水につけてよく茹でます。

● 産地 栃木県、和歌山県

● 用途 煮物、たけのこごはん、煮物

● 特徴 たけのこは、薬物、炒め物

● 栄養 繊維質

p.157 たけのこごはん

春の和風献立 / たけのこごはん

B たけのこごはん 主食 60分 ♡食感シャキッ!たけのこの香りと食感を楽しむ!

3 仕上げ

炊き上がり後10分くらい蒸らしたら、軽くかき混ぜる。茶碗に盛り、わけぎの小口切りを散らす。

p.157 切り身魚のホイル焼き

春の和風献立 / 切り身魚のホイル焼き

C 切り身魚のホイル焼き 主菜 20分 ♡魚と野菜で栄養たっぷり!

1 下ごしらえ

切り身魚に塩、こしょうをして、酒をかけておく。▶しめじ、さやえんどう、にんじんの下ごしらえをする。

しめじ → 石づきを取る

さやえんどう → すじを取る

にんじん → 色紙切り → 花形に型をぬぎ、(薄い短冊切りでもよい)かためにゆでる

p.158 豆ごはん

天ぷらと豆ごはんの献立 / 豆ごはん

A 豆ごはん 主食 60分 ♡しらすの風味と豆の食感を味わう!

2 大豆を煎る

大豆はあらかじめ温めた厚手の鍋に入れ、色づいて皮に割れ目ができるくらいまで弱火で煎る。

大豆を弱火で煎る

▲皮に割れ目が入った豆

p.159 天ぷら

天ぷらと豆ごはんの献立 / 天ぷら

B 天ぷら 主菜 30分 ♡衣まわ〜!アツアツ天ぷら

1 下ごしらえ

えび、さつまいも、にんじん、いんげん、生しいたけの下ごしらえをする。青じそは洗って水気を取っておく。▶だいこんとしょうがはすりおろし、汁を切っておく。

生しいたけ → 石づきを取り十文字の輪切り

さつまいも → 厚さ6〜7mm → あく抜き → 水気を取る

えび → 背わたを取る → 腹に切り込み → 尻先を切って水をごき出さず

いんげん → すじを取って2つに切る

にんじん → 長さ6cm幅1cmの切刻

p.159 かきたま汁

天ぷらと豆ごはんの献立 / かきたま汁

C かきたま汁 汁物 10分 ♡ふんわり卵とだしで香りあふたまる!

2 卵を混ぜる

卵にだし汁*2を加えて混ぜる。

だし汁

Point
だし汁を加えてふんわり仕上げる。

p.160 菜飯

肉じゃがと菜飯の献立 / 菜飯

A 菜飯 主食 60分 ♡葉野菜シャキッ!食感楽しむ混ぜごはん

2 だいこんの葉をゆでる・切る

だいこんの葉は熱湯でゆでる。▶水にさらし、水気を切ってみじん切りにする。

だいこんの葉 → 熱湯でゆでる

水にさらして、水気をきりみじん切りに

p.161 つみれ汁

肉じゃがと菜飯の献立 / つみれ汁

B つみれ汁 汁物 30分 ♡食べたえバツグン!磯の香り感じるみり汁

2 つみれを作る

いわしを手で開いて骨を取った後(→折込③)、皮をむく。▶まな板の上で包丁でたたいた後、すり鉢でよくする(下写真参照)。▶みそ*、しょうが汁、酒、かたくり粉を加えて、さらにする。

いわし → 切ってからたたく → かたくり粉 → すり鉢でよくする

酒、みそ、しょうが汁

④いわしをたたいた状態

p.161 肉じゃが

肉じゃがと菜飯の献立 / 肉じゃが

C 肉じゃが 主菜 40分 ♡野菜たっぷり!和食の定番

3 具材を炒める

たまねぎとしらたき、じゃがいも、にんじんの順に加えて、全体に油がまわるまで炒める。

①たまねぎ → ②しらたき → ③じゃがいも → ④にんじん

p.162 豚肉と野菜のしょうが焼き風

弁当の和風献立 / 豚肉と野菜のしょうが焼き風

A 豚肉と野菜のしょうが焼き風 主菜 15分

4 炒める

フライパンに油を入れて熱し、豚肉、にんじんを入れて加熱する。▶キャベツを入れて加熱する。



キャベツ


p.163 卵焼き

弁当の和風献立 / 卵焼き

B 卵焼き 副菜 7分

1 だし汁と卵を混ぜる

だし汁と砂糖、塩、しょうゆを合わせてよく混ぜる。▶卵を割り入れて泡立てないように混ぜる。▶卵焼き器に油を入れ、火にかけて熱し、1~2分間すみずみまで油をなじませる。▶ペーパータオルで油を拭き取る。



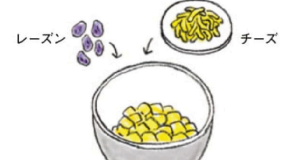
p.163 かぼちゃのレーズンチーズサラダ

弁当の和風献立 / かぼちゃのレーズンチーズサラダ

C かぼちゃのレーズンチーズサラダ 副菜 7分

2 和える

1を2cm角に切り、レーズンとチーズをちらす。▶電子レンジ600Wで30秒加熱してチーズを溶かす。



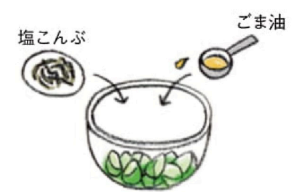
レーズン チーズ

p.163 きゅうりの和え物

弁当の和風献立 / きゅうりの和え物

D きゅうりの和え物 副菜 5分

1 きゅうりを軽くたたき、乱切りにする。
2 塩こんぶ、ごま油で和える。



塩こんぶ ごま油

p.164 手打ちうどん

手打ちうどん

和風料理 主菜 90分

3 麺棒で薄くのばす

生地が四角くなるようにイメージしながら、麺棒でのばす。
▶麺棒に巻きつけ、両手で中央から両端へのばすようにして回転させながら、厚さ2~3mmになるまでのばす。




p.165 あじの塩焼き

あじの塩焼き

和風料理 主菜 40分

1 下ごしらえ

あじはぜいご、えらを取る。盛りつけたとき裏になるほうの胸びれの真下から肛門の真上まで、切り目を入れてワタをだして洗う。▶ざるに置き、塩をふって15分置く。



包丁で切り目をいれる

ワタを出して洗う

p.166 茶碗蒸し

茶碗蒸し

和風料理 副菜 40分

1 下ごしらえ

ささみ、かまぼこ、冷凍むきえび、生しいたけの下ごしらえをする。



ささみ

かまぼこ 厚さ1cm いちょう切り

えび 酒・塩をふる

生しいたけ 石づきを取る

ささみはすじを手で持ち包丁の背をあててひっぱってはがす(折込)

そぎ切りにしたら、しょうゆと酒をふりかける

そぎ切りか 飾り切り

p.167 かぼちゃのそぼろあんかけ

かぼちゃのそぼろあんかけ

和風料理 副菜 40分

1 下ごしらえ

かぼちゃはスプーンで種とわたを除く。
▶ひと口大の角切りにし、面取りして皮をとこころろむく。
かぼちゃの面取りをする



▲わたを取る

p.168 白和え

白和え

和風料理 副菜 30分

2 豆腐をゆでる・絞る

豆腐は、大きめに手で崩しながら沸騰した湯に入れて、3~5秒程度ゆでる。▶ざるに広げた布巾にかけ、布巾に包んで水を絞る。



豆腐を手で崩して桶に入れる

Point

豆腐に水分が残っていると味が薄くなってしまいますので、しっかり水を切ろう。ざるに広げて置いて水蒸気を逃がそう。

p.169 けんちん汁

けんちん汁 和風料理

和風料理 汁物 30分

3 炒める

鍋に油を熱してさといもを炒め、次にだいこん、にんじん、こんにゃくを入れて炒める。

さといも だいこん にんじん
油 こんにゃく

p.170 みたらし団子

みたらし団子 和風料理

和風料理 デザート 30分

3 ゆでる

沸騰した湯に団子を落とし、浮いてきたらさらに2分間ゆでる。

p.171 水ようかん

水ようかん 和風料理

和風料理 デザート 50分

4 冷やす

冷水に鍋をつけて、かき混ぜながら40℃くらいまで冷めます。

40℃くらいまで冷ます


p.172 ミネストローネ

アツアツグラタン献立 / ミネストローネ 洋風料理

A ミネストローネ 汁物 40分 ♥野菜たっぷりあったかスープ!

2 炒める・煮る

深い鍋に油を熱し、ベーコン、たまねぎ、にんじん、セロリ、キャベツをさっと炒める。トマトとスープストックを加え、15分煮る。さらにじゃがいもを加え、沸騰後火を弱め、あくを取りながら10分煮る。



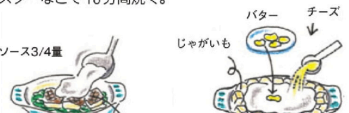
p.173 魚のグラタン

アツアツグラタン献立 / 魚のグラタン 洋風料理

B 魚のグラタン 主食 45分 ♥魚の風味感じるまろやかソース

4 焼く

グラタン皿にバターを塗り、ホワイトソースの1/4量を敷いて、ほうれんそう、魚をのせ、残りのホワイトソースをかけておろしチーズをふる。まわりにじゃがいもを置き、小さな粒状にしたバターを全体に散らし、オーブントースターなどで10分焼く。




p.173 リヨネーズポテト

アツアツグラタン献立 / リヨネーズポテト 洋風料理

C リヨネーズポテト 副菜 20分 ♥ほくほくポテトのフランス料理

2 炒める, 蒸し焼きにする

熟したフライパンに油とバターの半分を入れ、ここに1のじゃがいもを入れて、中火で薄い茶色になるまで炒め、ふたをして蒸し焼きにする。



p.174 トマトカップサラダ

オムライスの洋風献立 / トマトカップサラダ 洋風料理

A トマトカップサラダ 副菜 15分 ♥器ごと食べられる!

2 トマトを準備する

トマトはヘタについている葉を取り、湯むきする。▶1/4くらいを切り取り(ヘタのない側)、中身をくりぬく。▶果肉だけ取り出し、1cm程度に切る。



Point
真ん中を十字に切ると、くりぬきやすい。くりぬくときは、大きじなほどの薄い金属がよい。

p.175 オムライス

オムライスの洋風献立 / オムライス 洋風料理

B オムライス 主食 15分 ♥黄色が食欲をそそる!

4 卵を焼きごはんを包む

卵を溶く。▶別のフライパンに油を入れて加熱し、バターを溶かし、溶いた卵を入れ、大きく混ぜて半熟状になったら端に寄せ、Eを卵の上に乗せる。▶ごはんを周りの卵で包むようにして皿に取る。



p.175 パイナップルゼリー

オムライスの洋風献立 / パイナップルゼリー 洋風料理

C パイナップルゼリー デザート 60分 ♥パイナップルの風味さわやか!

1 下準備する

パイナップルを1cm角程度に切る。



p.176 ルッコラのサラダ

イタリアンパスタ献立 / ルッコラのサラダ 洋風料理

A ルッコラのサラダ 副菜 5分 ♥ドレッシングなしで作れる!

2 盛りつけ

ルッコラを器に盛り、オリーブオイル、塩、レモン汁、粉チーズの順にふりかける。



p.177 トマトソースパスタ

イタリアンパスタ献立 / トマトソースパスタ 洋風料理

B トマトソースパスタ 主食 20分 ♥トマトの香りが食欲をそそる!

3 仕上げ

水気を切ったパスタを2に入れてトマトソースを絡め、盛りつける。
▶パルメザンチーズをふりかけ、バジルをのせる。



p.177 ティラミス

イタリアンパスタ献立 / ティラミス 洋風料理

C ティラミス デザート 60分 ♥ロアたりやわらか、コーヒー風味のデザート!

4 カステラを準備する

カステラを厚さ1cm、3~4cm四方の直方体に切る。皿に置き、カステラと同量のシロップをかけ、1個の型につき1/8量を敷く。



コーヒーカップに作ってもいいわ!

p.178 パエリア

パエリア 洋風料理

洋風料理 主食 50分

2 具材を準備する

にんにく、薄切りベーコン、たまねぎ、ピーマン^{※1}、ピーマン^{※2}、トマト、鶏もも肉の下ごしらえをする。

- ▶ムール貝を洗い、えびは洗ったあと背わたを取る(▶折込③)。
- ▶トマト、ピーマン^{※2}を油で炒め、塩味をつける。
- ▶サフランは大きじ1の熱湯に浸して、黄色い色を出しておく。

▲サフランを熱湯に浸して色を出した様子

にんにく みじん切り 鶏もも肉 ひと口大塩、こしょうで味つけ
薄切りベーコン 2~3cmに切る
たまねぎ 薄切りにする
ピーマン^{※1} じん切りにする
トマト 1.5cm切りにする
ピーマン^{※2} 種を取って切る
えび 背わたを取って切る

p.179 ほうれんそうのキッシュ

ほうれんそうのキッシュ 洋風料理

洋風料理 主食 40分

1 パイ生地を型に敷く

市販の冷凍パイ生地をゆっくり解凍する。(作る場合は右枠参照)▶生地を厚さ2~3mmにのばし、タルト型に入れ、型の底と側面のふちの高さまで密着させる。とどころフォークで空気穴をあける。

生地を型に密着させるように押さえる
空気穴をあける

p.180 ピザパイ

ピザパイ 洋風料理

洋風料理 主食 80分

3 生地をのばし、具をのせる

麺棒で生地をパイ皿よりひとまわり大きな円形にのばし、パイ皿に入れる。上にピザソースを塗り、具をのせる。

ピザソースを塗る
パイ皿よりひとまわり大きい円形にする

p.181 バターロール

バターロール 洋風料理

洋風料理 主食 110分

4 成形・第二発酵

生地をバターロールの形にしてから、フッキングシートを敷いた天板に並べる。35~37℃で乾かないようにして20~30分間発酵させる。約2倍にふくれる。

1 生地をのばす
2 端から巻く
3 巻き終わりを下にして天板に並べる

p.182 かぼちゃのコロッケ

かぼちゃのコロッケ 洋風料理

洋風料理 主食 60分

2 成形する

バター、塩、こしょうを加えて、ポテトマッシャーでつぶす。▶小判形にして、小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけて形をととのえる。

小判形にまとめる
小麦粉、溶き卵、パン粉の順につける

p.183 チキンのシュニッツェル

チキンのシュニッツェル 洋風料理

洋風料理 主食 45分

1 鶏肉を準備する

鶏肉は、厚いところを切り開き、平らにする。▶肉たたきなどでたたいて薄くのばし、レモン汁をふりかけて形をととのえ、20~30分おく。

厚いところを切り開く
薄くのばす
形をととのえ 20~30分おく

厚いところの切り開き方は、右の図(鶏肉の切り方)を参考にしてください。

p.184 ビーフシチュー

ビーフシチュー 洋風料理

洋風料理 主食 70分

4 煮込む・仕上げ

2の鍋に、スープストック、ローリエ、炒めた野菜を加え、肉がやわらかくなるまで、あくを取り除きながら40~50分くらい煮込む。▶塩、こしょう、ブルマニエ(▶p.173)を加え、味ととろみをととのえ、あらかじめ温めておいたスープ皿に盛る。▶グリーンピースを散らす。

スープストック 野菜 ローリエ
あくを取りながら煮込む

Point
長時間煮込むことで、肉がやわらかくなって食べやすくなる。圧力鍋を用いると、煮込む時間を20~30分に短縮できる。

p.185 サウザンアイランドサラダ

サウザンアイランドサラダ 洋風料理

洋風料理 副菜 15分

1 サウザンアイランドソースを作る

卵はかためにゆで、粗みじんに切る。▶トマトは湯むきし、さいの目切りにする。▶ピーマン、パセリは粗みじんに切る。▶たまねぎはみじん切りにして水にさらす。▶ポウルにマヨネーズ、チリソース、トマトケチャップ、切った野菜とゆで卵を入れて混ぜる。▶塩、こしょうで味をととのえる。

ゆで卵 トマト ピーマン パセリ
マヨネーズ チリソース
塩、こしょう

Point
ソースが水っぽくならないように、キッチンペーパーを使って野菜の水気を切る。トマトは軽く、たまねぎ、パセリはしっかり水気を切る。

p.186 ビシソワーズ

ビシソワーズ 洋風料理

洋風料理 汁物 35分

4 裏ごす

3をミキサーにかけた後、裏ごし器(シノワ)に通す。これを鍋に戻す。

p.187 クラムチャウダー

洋風料理 汁物 40分

1 下準備をする

あさりのむき身は3%の塩水で洗い、熱湯にさっと通し、ざるにあげる。▶ゆで汁は布でこし、スープストックとして使う。▶ベーコン、たまねぎは1cm角の色紙切り、じゃがいもは1cm角で厚さ5mmの色紙切りにし、水につける。▶トマトは湯むきし、横ふたつに切って種を取り、1cm角に切る。



3%の塩水で洗う
ざるにあげる
ゆで汁はスープストックとして使う

p.188 シュークリーム

洋風料理 デザート 40分

3 生地を絞る

シューペーストを、口径1cmの丸形の口金をつけた絞り出し袋に入れ、薄く油(分量外)を塗った天板(またはオープンシートを敷いた上)に小麦粉(分量外)をふり、間隔をあけて絞り出す。



p.189 カスタードプリン

洋風料理 デザート 50分

1 カaramelソースを作る

型の内側にバターか油(分量外)を塗っておく。▶小鍋に砂糖と水*1を入れ、鍋を回しながら加熱し、下の写真のように茶色になったら火を消し、水*2を入れる。▶熱いうちに型に入れる。




砂糖 水

p.189 ベイクドチーズケーキ

洋風料理 デザート 70分

2 卵黄と卵白を泡立てる

卵白を8分立てにし、砂糖*1を2~3回に分けて入れ、十分にかたく泡立てる。▶別のボウルに卵黄を泡立てながら砂糖*2を入れ、バニラエッセンスも加える。




砂糖 卵黄

p.190 米粉蒸しパン

洋風料理 デザート 30分

3 蒸す

プリン型などにペーパーカップを敷き、生地を入れる。▶蒸気の上がった蒸し器で17分ほど蒸す。




蒸し器の代用は、p.99を確認しよう!

p.191 米粉ふんわりパンケーキ

洋風料理 デザート 30分

4 弱火で蒸し焼きにする

余熱したフライパンに薄くバターを塗り、生地をふたつに分けてこんもりと盛る。▶大きじ1/2程度の熱湯(分量外)を、生地に触れないように入れてふたをして、弱火で5分ほど蒸し焼きにする。



熱湯 生地をこんもりと盛る

p.192 グリーンサラダ

ハンバーガープレート / グリーンサラダ 副菜 10分

1 野菜を切る

レタスはひと口大にちぎる。▶きゅうりは斜め薄切りにする。▶パプリカは薄切りにする。▶アボカドは1.5cm角目安に切る。



レタス ハパプリカ きゅうり アボカド

p.193 スパイシーハンバーガー

ハンバーガープレート / スパイシーハンバーガー 主食 30分

1 ハンバーグを作る

たまねぎをみじん切りにして、油*1でしんなりするまで炒め、冷ましておく。▶ボウルに肉を入れ、塩を加えてよく練り、炒めたたまねぎ、オレガノ、クミンパウダー、ケチャップ、牛乳、卵を加えてよく練る。▶最後にパン粉を加えてさらによく練る。



たまねぎ ケチャップ 牛乳 卵 パン粉
オレガノ 塩 肉 塩を加えたひき肉
クミンパウダー


p.193 スムージー

ハンバーガープレート / スムージー 飲み物 10分

1 りんご、バナナ、にんじんの皮をむき、薄く切る。

2 ミキサーに切った材料、はちみつ、牛乳を入れふたをして、1分間混合する。

3 ガラスのコップに入れる。



りんご 薄切り バナナ にんじん 薄切り
はちみつ

p.194 豆腐蛤蜊羹 (豆腐とあさりのスープ)

肉まんあんまんの献立 / 豆腐蛤蜊羹 (豆腐とあさりのスープ) 中国料理

A 豆腐蛤蜊羹 (豆腐とあさりのスープ) 汁物 25分 あさりを使った、あったかとうみスープ

2 鍋で加熱する

湯を加熱し、しいたけとあさりを鍋に入れて加熱し、あくを取る。



p.195 包子 (肉まん、あんまん)

肉まんあんまんの献立 / 包子 (肉まん、あんまん) 中国料理

B 包子 (2個分) 主食 45分 ふっくらおいしい肉まん、あんまん

5 包む

皮を2つに分け、丸く広げる。▶それぞれの中央に肉あん和小豆あんをのせ、肉まんは包み目を上にし、皮を少しのばしてつまみ合わせる。▶あんまんは包み目を下にし、上を丸く仕上げる。



p.195 蒸し鶏とくらげの前菜


肉まんあんまんの献立 / 蒸し鶏とくらげの前菜 中国料理

C 蒸し鶏とくらげの前菜 主菜 25分 くらげのコリコリ感を楽しむ前菜

4 盛りつけ

粗熱が取れた鶏肉を手で細長く裂く。▶皮は包丁で細く切る。

▶皿の中央を空けてきゅうりを盛り、中央に鶏肉、その上にくらげをのせて残りのかけ汁をかける。



p.196 燴黄瓜皮 (きゅうりのしょうゆづけ)

肉みそめんの献立 / 燴黄瓜皮 (きゅうりのしょうゆづけ) 中国料理

A 燴黄瓜皮 (きゅうりのしょうゆづけ) 副菜 15分 食欲をそそる、ピリ辛きゅうりの炒め物

4 盛りつけ

きゅうりの色が鮮やかになったら2の調味液を入れ、さっと火を通す。▶ボウルにとり、冷まして熱を取って盛りつける。



p.197 炸醬麵 (肉みそめん)

肉みそめんの献立 / 炸醬麵 (肉みそめん) 中国料理

B 炸醬麵 (肉みそめん) 主食 25分 肉みそのこくがクセになる

3 みそを作る

2に調味みそを加え、よく混ぜながら加熱する。



p.197 西米椰汁 (タピオカ入りココナッツミルク)

肉みそめんの献立 / 西米椰汁 (タピオカ入りココナッツミルク) 中国料理

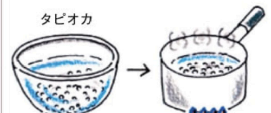
C 西米椰汁 (タピオカ入りココナッツミルク) デザート 25分 ココナッツの香りたどようスイーツ

1 タピオカの下ごしらえ

タピオカは数時間水に浸けておき、透明になるまで煮て戻す。

Point

イラストは煮て戻しているが、乾燥タピオカは、水につけて戻すもの、戻した状態で売られているものなどさまざまな種類がある。説明書の通りに戻そう。




p.198 酸辣湯

中国風ちまきの献立 / 酸辣湯 中国料理

A 酸辣湯 汁物 25分 酸味と辛味を楽しむスープ

3 具材を煮立たせる

鍋に湯を入れ、豚肉以外の材料を入れて煮立ったら調味料①を加える。▶さらに豚肉を入れてほぐし、あくが出たら取る。




p.199 八宝肉飯 (中国風ちまき)

中国風ちまきの献立 / 八宝肉飯 (中国風ちまき) 中国料理

B 八宝肉飯 (中国風ちまき) 主食 50分 グロブコ具材が楽しい中国風ちまき

3 炒める

鍋にラードを入れ、もち米以外の材料を入れて炒める。▶さらに、もち米も加えて、米の表面が熱くなるまで炒める。




p.199 涼拌茄子 (冷やしなす)

中国風ちまきの献立 / 涼拌茄子 (冷やしなす) 中国料理

C 涼拌茄子 (冷やしなす) 副菜 30分 夏に最適、ピリッと辛い冷やしなす

2 たれを作って、なすにかける

にんにくをみじん切りにする。▶にんにくと調味料を合わせたたれを作り、なすにかけて冷やす。



p.200 水餃子

中国料理 中国料理

中国料理 主菜 60分

4 餃子をゆでる・仕上げ

皮に具をのせ、片方のふちに水をつけてひだをとりながら包む。▶鍋に水を入れ、沸騰させる。▶沸騰したら餃子を入れ、再沸騰してから約3分間加熱する。▶つけ汁の材料を混ぜておく。▶餃子を器に盛りつけ、1cmの長さで切ったあさつきを散らす。



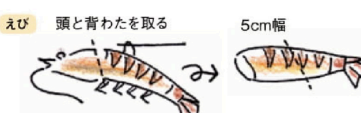
p.201 乾焼明蝦（えびチリソース）

中国料理 中国料理

中国料理 主菜 20分

1 えびの下ごしらえ

えびの頭と背わたを取り(▶折込③)、尾の先、脚をはさみで切る。5cmの幅で斜めに切る。




p.202 芙蓉蟹（かにたま）

中国料理 中国料理

中国料理 主菜 20分

3 中華鍋に入れる

中華鍋に油を入れ、2を注ぎ入れ、ゆつくり攪拌しながらまとめる。



p.203 燻魚（さばの燻製風揚げ物）

中国料理 中国料理

燻魚(さばの燻製風揚げ物)

中国料理 主菜 45分

4 さばを揚げる

2のさばにかたくり粉をまぶす。▶170℃の揚げ油の中にさばを入れ、4～5分かけてゆつくりと揚げる。揚がっている最中は、魚にさわらない。▶揚げたさばを、すぐに3のつけ汁に浸ける。



p.204 回鍋肉（豚肉とキャベツの炒め物）


中国料理 中国料理

回鍋肉(豚肉とキャベツの炒め物)

中国料理 主菜 45分

5 味をととのえる

さらにキャベツ、ピーマン、にんにくの芽を入れて炒め、しょうゆ、酒、こしょうで味をととのえる。



p.205 麻婆豆腐


中国料理 中国料理

麻婆豆腐

中国料理 主菜 45分

5 豆腐を入れて煮立たせる

豆腐、にんにくの芽、水、鶏ガラスープの素、しょうゆの残りを加えて中～強火で煮立てる。▶煮汁が煮詰まらないうちに3とねぎを加え、水溶きかたくり粉をまわし入れてとろみをつける。



p.206 古老肉（酢豚）


中国料理 中国料理

古老肉(酢豚)

中国料理 主菜 15分

5 野菜を炒める

中華鍋にラードを熱し、たまねぎ、しいたけ、たけのこ、にんじんを炒める。▶調味料⑤を加え、水溶きかたくり粉⑥を加えてよく混ぜる。



p.207 拔絲紅薯（さつまいものあめからめ）

中国料理 中国料理

拔絲紅薯(さつまいものあめからめ)

中国料理 デザート 20分

5 盛りつけ

皿に油を塗り、いもを盛りつける。



p.208 杏仁酥（中国風アーモンドクッキー）

中国料理 中国料理

杏仁酥(中国風アーモンドクッキー)

中国料理 デザート 30分

5 焼く

表面全体にはけで卵黄を塗る。▶オーブンの天板に少し間隔をあけて並べ、180℃で12～15分焼く。



p.209 鶏蛋糕（蒸しカステラ）

鶏蛋糕(蒸しカステラ) 中国料理

中国料理 デザート 50分

6 蒸す

3でラードを薄く塗っておいた型に3を流し入れる。▶蒸し器に入れ、強火で20～30分蒸す。

