

平成 24 年度 中華料理講習会

講師 孫 関義先生（横浜中華街 四五六菜館オーナーシェフ）

会場 別府大学 2 号館（2 階 調理実習室）
3 号館ホール

日時 平成 24 年 7 月 1 日（日）9:30～14:00

主催 別府大学短期大学食物栄養科

後援	大分合同新聞社	N H K 大分放送局
	O B S 大分放送	T O S テレビ大分
	O A B 大分朝日放送	

共催 フードスペシャリスト協会

献立

苦瓜と叉焼のあっさりシラス和え

クラゲと胡瓜の中華風ソース掛け

芝海老のマヨネーズソース

白酢豚

麻婆豆腐

油淋鶏

五目炒飯

中華風コーンスープ

バナナの飴炊き

———— 孫関義先生プロフィール ————

1956 年香港に生まれ、蒋介石のお抱え料理人で"上海料理の祖"として名をはせた祖父をもつ。その祖父の一番弟子でもあった父に育てられた正統派の一流料理人。5 歳のとき、香港から来日する。アメリカンスクール卒業後、父が経営する横浜・中華街『四五六菜館』で 18 歳から修業を始める。1986 年に 30 歳で二代目オーナーシェフとなる。さらに二店舗目の新館を中華街の関帝廟前に、次いで三店舗目の別館を横浜中華街の表玄関、善隣門向かいにオープンさせ中華街で不動の人気を誇る。2004 年には自由民主党総裁・総裁賞を受賞し高い評価を受ける。

孫先生の正統的な上海料理の伝統を引き継ぐ奥義は、鍋と火を自在に操るテクニックである。特に、その技が存分に生かされるチャーハン作りでは、絶妙な火加減で、まさに"名人"という名にふさわしい。その確かな味は広く認められ、古典的上海料理を大切にしながら新しい料理の研究開発にも取り組んでいる。

苦瓜と叉焼のあっさりシラス和え

材料	(5 人分)
苦瓜 (ゴーヤ)	1 本
シラス	30g
叉焼	100g
オレンジの皮	少々
・ 調味料	
塩 (精製塩)	3g
砂糖	1g
ネギ油	10g
一味唐辛子	少々

調理方法

- 1) 苦瓜を縦に半分にカットし、スプーン等で芯をくり抜く。
- 2) 切った苦瓜を薄めにスライスして、適量の塩を入れ塩もみする。
- 3) 鍋にお湯を入れ切った苦瓜を入れる。沸騰したらゴーヤを取り出し氷水でしめる。

茹ですぎないのがポイント

- 4) シラスをフライパンで炒めている間に叉焼も細切りにする。
- 5) 水気を拭き取った苦瓜と叉焼をボールに入れ調味料を加え、和える。
- 6) 最後に炒めたシラスとオレンジの皮 (香り付け) を入れ、軽く和えて完成。

クラゲと胡瓜の中華風ソース掛け

材料	(5 人分)
クラゲ (大連 2 級くらげ 8mm カット)	300g
胡瓜(せん切り)	1/2 本
にんにく(みじん切り)	10g
煎りゴマ	少々
・ 調味料	
砂糖	5g
醤油	40g
胡麻油 (60%)	10g
マスタード	少々
豆板醤 (有紀)	4g

調理方法

- 1) キュウリを千切りに (細めに) する。
- 2) にんにくをみじん切りにしておく。
- 3) 調味料に、ニンニクを入れ混ぜ合わせる。
- 4) くらげの上にキュウリを綺麗に盛りつけ、完成したタレを掛け、最後に煎りゴマをかけて完成。

芝海老のマヨネーズソース

材料	(5 人分)
剥き海老 (31/40 サイズ)	250g
・ 調味料	
マヨネーズ	200g
砂糖	90g
トマトケチャップ	60g
レモン	1 個
練乳	適量
・ ころも	
ハート粉(薄力粉)	300g
片栗粉	20g
ベーキングパウダー	20g
水	200cc
玉子	1 個
油	大さじ 1

調理方法

- 1) 海老に上記の混ぜたころもをつけ約 160 度の油で揚げる。
- 2) 火が中まで通ると海老が浮いてくるので浮いてきたら、30 秒 ~ 1 分待って一度取り出す。
- 3) 油の温度を 180 度 ~ 200 度に上げ再度海老を投入する。30 秒 ~ 1 分揚げ取り出す。
- 4) 調味料を混ぜ合わせ、熱したフライパンに投入する。
- 5) 揚げ終わった海老を 4) の中に入れ、素早く和えて完成。

白酢豚

材料	(5 人分)
豚バラ	250g
玉ねぎ	40g
ヤングコーン	5 本
小ネギ	2 本
ニンニク	10g
プチトマト	5 個
木耳	25g
・ 調味料	
塩	6g
砂糖	90g
コショウ	2g
お酢	110g
水	190ml
老酒	適量
片栗粉(豚肉にまぶす用)	適量
水溶き片栗粉	適量

調理方法

- 1) バラ肉を少し大きめのサイコロ状にカットして塩コショウをする。
(老酒にネギの頭の部分を入れ肉に漬けておくと良い)
- 2) 野菜をそれぞれ食べやすい大きさにカットする。
- 3) 水に酢、砂糖、コショウ、塩を入れボールに入れておく。
- 4) バラ肉に片栗をまぶして油で揚げる = 野菜も軽く素揚げする。
- 5) 薄切りにしたニンニクをフライパンで炒め、 3) のタレを入れる。
- 6) 沸く手前に水で溶いた片栗を入れ、甘酢タレを作り、揚げた肉と野菜を入れ素早く絡めて完成。

麻婆豆腐

材料	(5 人分)
絹豆腐	2 丁
豚挽肉 (荒挽き)	200g
青小ネギ	少々
豆板醤	30g
にんにく (みじん切り)	8g
生姜 (みじん切り)	8g
・ 調味料	
甜麵醤	16g
鶏がらスープ	100g
醤油	20g
ラー油	5g
胡麻油	5g
刺身醤油	18g
砂糖	6g
一味唐辛子	少々
山椒	少々
老酒	少々
水溶き片栗粉	

調理方法

- 1) 豆腐を食べやすい大きさのさいの目に切る。
- 2) 荒挽きの挽肉をしっかり炒める。
- 3) ネギ、生姜、にんにく、豆板醤、一味唐辛子、を炒めてから、甜麵醤、醤油、老酒を入れて軽く炒め、スープ、刺身醤油、砂糖を入れ味を整える。
- 4) これに豆腐を入れ、沸騰したら水溶き片栗粉を入れる。軽いとろみを付け、最後にラー油、胡麻油、山椒を入れたら完成。

油淋鶏

材料	(5 人分)
鶏モモ肉	2 枚
ネギ(みじん切り)	5g
にんにく(みじん切り)	8g
生姜(みじん切り)	11g
パセリ	10g
・ 調味料	
鶏がらスープ	170cc
醤油	50cc
砂糖	35g
オイスターソース	3g
黒酢	20g
お酢	25g
胡麻油	5g

調理方法

- 1) 鶏モモ肉をまな板に置き、余分な皮を切る (はみ出している皮)
- 2) 裏返し、厚みがある部分に包丁で火が通りやすいように切り目を入れる。
- 3) モモ肉を 10 分程ボイルし、取り出し水気を取っておく。
- 4) ヘラ等でモモ肉に醤油を塗り 180 度の油で 3 分程度素揚げする。
- 5) 一度取り出し再度 200 度程度の油で 2 度揚げする (1 分程度)
- 6) 上記の調味料に、にんにく、生姜、パセリを混ぜ、揚げて食べやすく切った鶏肉を皿に盛り、タレを掛けて完成。

油淋鶏は色々なやり方があります。今回は一番シンプルな素揚げです。

五目炒飯

材料	(5 人分)
白飯	500g
玉子	3 個
叉焼	50g
イカ	35g
ムキエビ	40g
鶏モモ肉	50g
枝豆	30g
銀杏	35g
椎茸	25g
ネギ	15g
・ 調味料	
塩	3.0g
醤油	小さじ 1
ネギ油	小さじ 1
老酒	小さじ 1
コショウ	適量

調理方法

- 1) フライパンをよく熱す。
- 2) 卵を軽く炒め、一度取り出す。その後ご飯と具、卵をいれ手早く炒める。
ご飯にはあらかじめ、油を掛けてパラパラにしておく。
- 3) 全体に火が通ったら調味料を入れる。
液体状の調味料は、必ず鍋肌に円を描くように入れる。
- 4) その後軽く炒めて完成。

中華風コーンスープ

材料	(5 人分)
クリームコーン (アヲハタの缶詰)	240g
玉子	2 個
牛乳	大さじ 2
鶏ガラスープ	650g
塩	5g
砂糖	15g
・ 水溶き片栗粉	
┌ 片栗粉	20g
└ 水	50g

調理方法

- 1) スープにクリームコーンをいれ、砂糖、塩入れ沸かす。
- 2) 水溶き片栗粉を入れてから玉子と牛乳を入れて整えて完成。

バナナの飴炊き

材料	(5 人分)
バナナ	3 本
・ 飴	
〔 砂糖	150g
〕 水	70g
胡麻油	少々
煎りごま	少々
あんこ	
・ ノリ	
〔 ハート粉(薄力粉)	20g
〕 片栗粉	30g
〕 玉子	1 個
〕 水	50g

調理方法

- 1) バナナを一口サイズにカットし、更に縦に切り、あんこを挟む。
- 2) 片栗粉と薄力粉、玉子を水で溶いてノリを作る。
- 3) あんこを挟んだバナナをノリに付け油で揚げる。
- 4) 砂糖と水だけで素早く飴を作り揚げて取り出したバナナに掛けて完成。

飴の出来具合が難易度高い



別府大学

別府大学短期大学部

問い合わせ先

別府大学短期大学部 食物栄養科

〒874-8501 大分県別府市北石垣82

TEL&FAX 0977-66-9655 (直通)