

野田鎌田学園高等専修学校
DVD ガイドブック

8

映像で学ぶ 調理



野田鎌田学園高等専修学校
DVD ガイドブック

映像で学ぶ調理
第8巻 中国料理の調理法

発行元：学校法人野田鎌田学園

発行日：令和2年2月28日

本書を無断で転載、複製、流用することはできません。

落丁・乱丁はお取り換えいたします。

本教材（DVD 教材）は、文部科学省の生涯学習振興事業委託費による委託事業として《学校法人野田鎌田学園》が実施した2019年度「専修学校による地域産業中核的人材養成事業」の成果物です。





炒 (チャオ) /

蠔油炒牛肉(牛肉と季節野菜の牡蠣ソース炒め)

炒(チャオ)とは中国語で炒める調理法です。鍋肌に十分油を馴染ませた中で、材料を炒め混ぜる調理法で一般的に材料はペン、スー、テンなど形は小さめで、切り方が揃っていること、強火で短時間で火を通すことが多いです。中国料理の調理の中で最も普遍的で基本的な調理法の一つです。



材料・分量 (2~3人分)

牛肉150g、アスパラガス2本、シメジ80g、人参30g、生姜少々、筍70g、ネギ50g。塩少々、胡椒少々、酒小さじ1、醤油小さじ1杯、卵2/3個、片栗粉大さじ2杯、サラダ油適量

合わせ調味料：砂糖大さじ1杯半、醤油大さじ1杯、酒大さじ2杯、蠔油大さじ1杯、ごま油少々、水溶き片栗粉大さじ1杯、スープ大さじ1杯半

野菜準備

人参を薄い飾り切り切りにします。中国料理では花(ホア)と言います。筍も薄い飾り切り切りにします。アスパラガスは茎の硬い部分を落とし、1/3くらい皮をむき、厚めの斜め切りにします。ネギも斜め切りにします。生姜は薄く小さく切ります。シメジは石づきをとり、ほぐします。材料は大きさを揃え、均一に火が通るように形をそろえます。

牛肉下ごしらえ

牛肉も薄く切ります。パウルに入れて下味をつけます。酒小さじ1、醤油小さじ1、胡椒少々、そして溶き卵2/3個分を入れ混ぜ込みます。味が染み込んだら塩少々と片栗粉大さじ2杯を入れます。片栗粉を入れることで肉の旨味が外に出るのを防ぎジューシーに仕上がります。油をま



ぶして下ごしらえ完了です。

合わせ調味料

合わせ調味料を作ります。酒大さじ2、蠔油大さじ1、醤油大さじ1、胡椒少々、水溶き片栗粉大さじ1、ごま油少々、砂糖大さじ1杯半、を混ぜ合わせます。



湯通し

野菜を湯通しします。野菜は火の通りにくい硬いものから入れます。人参、筍、シメジ、を湯通しします。



油通し

油通しをします。油の温度は120度くらいの低温です。最初に肉を1~2分油通しし、肉に7分くらい火が通ったら、次にアスパラガスを入れます。そして湯通しした人参、筍、シメジ、ネギを入れます。材料は後で炒めますから、油通しは中まで完全に火を通す必要はありません。ざっと火が通ったらけ油を切ってください。



炒

・準備ができれば炒(チャオ)です。鍋に油を入れ熱します。中華鍋は鍋肌も使いますので鍋肌までしっかり油をなじませてください。生姜を入れ香りが油に移ったら全ての材料を入れ炒めます。そして合わせ調味料を入れ素早く短時間で一気に炒めます。



盛り付け

皿の中央に山の形で盛り付けます。このように盛ること

で熱が逃げにくく冷めにくくなります。



煎 (ジェン) / 煎豆皮捲 (野菜のゆば巻き)

煎 (ジェン) は油で両面を焼き付ける調理法です。炒め混ぜるのではなく、重ならないように材料を並べて焼き色がついたら、ひっくり返しもう一方の面を焼きます。形を崩したくない材料やすり身状のものを塗った材料を焼くのに向いています。



材料・分量 (2~3人分)

板ゆば 2枚、ピーマン 2個、赤ピーマン 1/2個、セロリ 100g、もやし400g、ハム100g、卵1/2個、胡椒少々、塩少々、ごま油少々、サラダ油適量

下ごしらえ

- ・材料を全て細切りにします。もやしはひげ根と芽を取ります。こうすることで見ばえもよく、食べやすくするためです。
- ・下処理した材料を炒めます。まずもやしを入れピーマンと赤ピーマン、そしてセロリとハムを入れ炒めます。火が通ったら塩胡椒をします。最後にごま油で香り付けます。炒めた材料をバットに入れしっかり冷めるまでおいておきます。
- ・板ゆばを3枚に切り、濡れ布巾で覆っておきます。
- ・野菜は両手で材料を押さえ水分を切ってください。
- ・板ゆばに具を乗せ巻きます。ゆばが破れないように注意して隙間のないようにしっかりと巻き込んでください。最後に卵をつけてゆばが剥がれないようにします。

煎

多めの油で鍋の側面まで油を馴染ませます。鍋にゆば巻きを並べて入れ全体に火が通るように回しながら火を通していきます。形を崩さないように、ゆば同士がくっつかないように注意してください。片側に火が通ったら裏返してください。両面に焼き色がついたら出来上がりです。

ゆば巻の両端を切り落とし真ん中で半分にし、さらに6つに切りさらに盛り付けます。



爆 (バオ) / 油爆有頭蝦 (殻付き蝦の素揚げ)

爆 (バオ) は強火で一気に炒めて焼く調理法です。熱くなった油に材料を入れると大きな音が立つのがバオの字にふさわしい特徴です。山東、北京料理に多い手法です。又、水爆、タン爆は煮立った熱い湯、熱いスープに材料を入れてサッと火を通す調理法です。



材料・分量 (2~3人分)

殻付き海老 (マキエビ) 200g、ネギ少々、しょうが少々、サラダ油適量、塩少々、山椒少々

下ごしらえ

- ・エビは頭は残したままですがツノは取り除きます。目も取り除いてください。ヒゲと足を切り落とします。尾の先も切ります。背わたは、エビを軽く曲げ、節の間に竹串を浅く刺し、背わたをつかんで引き抜きます。
- ・山椒塩を作ります。熱した鍋に大さじ2杯くらいの塩を入れ塩の水分を飛ばします。塩の水分がとれたら火をとめて、山椒を入れます。混ぜ合わさったら冷まします。
- ・生姜をみじん切りにします。薄くスライスしてからみじん切りにします。ネギも、みじん切りにします。縦に細かく切り込みを入れてからみじん切りにします。

爆 / 味付け

今回は油を使った爆、油爆で調理します。鍋に多めの油を入れ、190℃前後にします。油が高温ですので、材料はザーレンに入れて一度に油に入れます。そして高温で一気に短時間で揚げます。

味付けです。みじん切りにしたしょうがとネギを入れ、香りが油に移ったらエビをもう一度戻します。味付けも高温で短時間で行います。新鮮なエビはからがカリッと色も鮮やかに仕上がります。





焼 (シャオ) / 麻婆豆腐 (麻婆豆腐)

焼 (シャオ) は日本では焼く意味ですが中国では焼く以外に、蒸す、揚げる、煮るなど火を通すこと全般を意味します。焼 (シャオ) は油で炒めたり揚げたりした後に、スープなどの水分を足して仕上げる調理法です。中国料理の基本ですから覚えてください。



材料・分量 (2~3人分)

豆腐1丁、生姜適量、にんにく適量、ネギ1/2本、甜麺醤大さじ1杯、豆板醤大さじ1杯、片栗粉大さじ2杯、豚ひき肉100g、チキンスープ160cc、ごま油小さじ2杯、ラー油小さじ1杯、砂糖少々、醤油大さじ2杯、酒大さじ1杯、水大さじ4杯

下ごしらえ

香味野菜の下ごしらえです。

- ・生姜を薄くスライスし、みじん切りにします。
- ・ニンニクもみじん切りにします。
- ・ネギも縦に切れ目を入れ、みじん切りにします。
- ・生姜とニンニクとネギは中国料理では欠かせない香味野菜です。



豆腐の下ごしらえ

- ・豆腐を切ります。厚みを3等分に切り縦に4等分にしてから斜めに切ります。
- ・そして熱湯に通します。豆腐はこうすることによって余分な水分が抜け、形崩れしにくくなります。



焼

焼 (シャオ) します。

- ・まず余分な油を戻したら、刻んだ香味野菜を入れます。ネギは後でも足して入れますから全部入れない様にしてください。
- ・そして豆板醤と甜麺醤を入れ油に風味と香り移します。



しっかり熱しないと風味が出ませんが焦がさない様にしてください。

- ・ひき肉 100g を入れます。ひき肉は牛でも合挽きでもどちらでも大丈夫です。ひき肉に一通り火が通ったら、酒とチキンスープを入れます。
- ・砂糖と醤油を大さじ2杯程度入れます。
- ・そして水気を切った豆腐を入れ味をなじませます。混ぜ合わす時はお玉で豆腐を潰さない様にしてください。
- ・刻んだネギを加えます。



片栗粉

- ・水溶き片栗粉を準備します。片栗粉と水の割合は片栗粉2に対して水4です。
- ・水溶き片栗粉を鍋に入れます。水溶き片栗粉を入れる時は豆腐を鍋で回しながら周りから入れてください。一度に入れたり、同じ箇所に入れるとだまになってしまいます。またお玉で混ぜると豆腐が崩れてしまいます。



完成

- ・そしてラー油を入れます。辛さは好みで調整してください。
- ・ごま油を入れます。ごま油を入れることによって香りが立ち、ツヤが出ます。

麻婆豆腐は煮込み料理ではなくて炒めてスープを足す料理です。泡がいっぱい立つくらい高温で煮込み水分を飛ばしたら出来上がりです。



烤 (カオ) / 明炉烤叉烧 (広東風焼きチャーシュー)

烤 (カオ) は油を使用せず直火で焼いたり窯やオープンなどの熱で焼く調理法です。日本語の“焼く”に最も近い調理法です。あの有名な北京ダックもこの調理法になります。



材料・分量 (2~3人分)

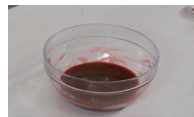
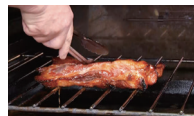
豚肩ロース 2枚、グラニュー糖250g、水飴大さじ 4杯、芝麻醤 (チーマージャン) 30g、塩10g、うま味調味料 5g、食紅赤少々、醤油120cc

下ごしらえ

・肩ロースは脂が均一に入っていて柔らかいですからチャーシューに向いています。まず1本を5~6等分に切ります。この時丸く切らないで平に切ってください。この様に切ることで火の通りをよくします。

・つけダレを作ります。ボウルに水飴大さじ 2杯、醤油 120cc、を入れよく混ぜ合わせてください。塩 10g、うま味調味料 5g を入れます。そして芝麻醤 (チーマージャン) 30g を入れます。ある程度混ぜたら、グラニュー糖 250g、を入れます。グラニュー糖の粒がなくなるまで混ぜ込んだら食紅の赤で色付けをします。今回は広東風チャーシューを作りますが、広東風は赤い色が特徴です。最後に食紅に水を足し溶かして、混ぜ合わせ完成です。

・このつけダレを先ほど切り分けた肉を入れたパットに流し込み、つけダレを揉み込み、冷蔵庫で 20~30 分ほど寝かします。時間が経ったら冷蔵庫から取り出し、もう一度揉み込みます。肉につけダレがしみ込んだらいいよオープンで焼きます。



オープン

- ・180度くらいのオープンに肉を入れ 20 分ほど片面を焼きます。
- ・オープンで焼いている間に、肉に塗るタレを用意します。水飴大さじ 2 杯にお湯大さじ 1 杯を入れ混ぜます。水ですと水飴が硬くなり混ぜりません。そして醤油小さじ 1 杯を加え混ぜます。
- ・20 分経ちました。肉の焼き上がりの状態を見てみましょう。表面にこんがり焼き色がついていたらひっくり返してください。そしてさらに 15 分くらい焼きます。
- ・15 分経ちましたので、オープンを開けて焼き上がりの確認をしてください。竹串を肉の中まで刺し、透明な汁が出れば中まで焼けています。

つけダレを塗る

- ・火が通ったらつけダレを塗ります。刷毛を使ってつけダレを十分に、そしてムラなく塗ってください。蓋を開けて 5 分ほど焼きます。表面に塗った水飴は 5 分くらいで美味しい焼き色がつきます。表面に焼き色がついたら裏返してさらに 5 分ほど焼きます。水飴は焦げやすいので焼きすぎないようにしてください。焦げ目ができてしまうだけでなく肉に火が通り過ぎると硬くなってしまいます。
- ・5 分経ちました。焼き上がりました。パットに移し、後は切るだけです。

肉を切る

肉は斜めに切ります。斜めに切ることで肉の繊維をたくさん切ることができ、柔らかくなります。また、肉が縮みにくくなります。



炸（ジャア）／軟炸子鶏塊（鶏肉の唐揚げ）

炸（ジャア）は油で揚げることです。多量の油を鍋に入れて熱し、材料を熱い油によって加熱する調理法です。油の温度、衣の有無や料理の目的によって多様です。柔らかく淡泊な素材にはふっくらとした衣、硬めで味の濃い素材にはカリッとした衣が適します。



材料・分量（2～3人分）

材料は鶏もも肉400g、片栗粉大さじ3杯、卵1/2個、塩小さじ1、胡椒少々、花椒塩（ホワジャオイエン）適量、うま味調味料少々、醤油大さじ1杯、ごま油少々、酒大さじ2杯

付け合わせ：トマト1/2個、レモン1/4個、パセリ1本。
葱姜水（ツォンジャンスイ）：材料は生姜1片、ネギの青い部分を1、2本分

下ごしらえ

葱姜水（ツォンジャンスイ）を作ります。ネギの青い部分1～2本と生姜を包丁で潰します。そしてネギと生姜に水を足し揉み込みます。これは中国料理では基本で葱と生姜の香りを移した水のことで、肉類の臭みを取るために使われます。十分揉み込んだ水をザルでこしたら完成です。

鳥もも肉を調理します。余分な脂を取り除きます。そして包丁で切れ目を入れて肉の厚みが均等になる様に、熱の通りが均一になる様にします。さらに包丁で軽く切り目を入れていきます。こうすることにより、筋が切れ柔らかくなり味も染み込みやすくなります。最後に一口大くらいの食べやすい大きさにします。

味付けをします。酒大さじ2杯、醤油大さじ1杯、塩少々を入れ揉み込み味付けします。そして先ほど作った葱姜水（ツォンジャンスイ）を大さじ1杯程度加えます。葱姜水（ツォンジャンスイ）を入れることにより鶏肉の臭みが取



れます。

肉に味がついたら、衣の材料を入れます。まず溶き卵を1/2個入れます。これは肉と衣をつなぐ役割です。片栗粉を大さじ3杯くらい入れます。片栗粉の分量は全ての肉に均一につく様に調整してください。一般的に柔らかく淡泊な味のはふっくら、サクサクとした柔らかい衣を使い、硬めで味の濃いものはカリッとした食感の硬い衣を使います。混ぜ合わせ、満遍なく衣がついたら下ごしらえ完了です。



炸

油を入れた鍋を熱します。油の温度は160度～170度くらいの中温です。鶏肉を一つずつ鍋肌に沿ってゆっくり入れます。この時全部一緒に入れてしまうと油の温度が下がってしまったり、くっついてしまいます。どのくらいの油の温度がいいかは同じ鶏肉でも材料の大きさや、材料の性質によっても違ってきます。骨付き肉の場合は低温でじっくり中まで熟を通してください。あるいは2度揚げしてもいいです。もも肉などは最初は中温で揚げ、最後は高温で揚げるとベトツとしなくなり外はカリッと中はしっとりとした仕上がりになります。鶏肉が浮いてきたら出来上がりです。音も高い音になってきます。

鶏肉をザーレンで取り出し余分な油を落としてください。キッチンペーパーを敷いたバットに鶏肉を移しさらにしっかり油を切ります。



付け合わせ

付け合わせを仕込みます。トマトは薄い半月切りにします。レモンも薄い輪切りにし切れ込みを入れ飾ります。付け合わせを盛り最後に肉を盛ります。パセリや花椒塩（ホワジャオイエン）は好みで添えてください。





蒸(ジョン) / 糯米蒸丸子(肉団子のもち米蒸し)

蒸(ジョン)は蒸すという字を書きます。その名の通り材料を蒸気で蒸して仕上げる調理法です。セイロという蒸し器を使う場合が多いですが鍋を使う場合もあります。調理だけでなく冷めた料理を暖かくする時にも使います。



材料・分量 (2~3人分)

豚ひき肉300g、もち米1カップ、椎茸2枚、ネギ5センチ、生姜1片、卵1/4個、ごま油小さじ1/2杯、酒大さじ1杯、塩小さじ1/5杯、片栗粉大さじ1杯、醤油大さじ1杯

下ごしらえ

- ・衣にするもち米の準備です。もち米は一晩水につけておきます。もち米を蒸して調理する場合は、もち米にたっぷり水を含ませることがポイントです。時間としては8時間くらいで暗くて涼しい場所に保管してください。十分水分を吸ったもち米をザルに開け、余分な水分をとります。もち米をバットに入れ薄く均等に広げます。

- ・具の仕込みです。生姜をスライスしみじん切りにします。

- ・ネギの白い部分を縦に切り目を入れみじん切りにします。椎茸は斜めに包丁を入れ薄くしてみじん切りにします。みじん切りができました。

- ・具を練り込みます。ボールに豚のひき肉を入れほぐします。そして酒大さじ1、醤油大さじ1、塩小さじ1/5を入れます。軽く混ぜ合わせ、卵1/4個とネギのみじん切り、生姜のみじん切りを加えます。さらに椎茸のみじん切りを加え、香りの役割のごま油を小さじ1/2、ツナギの役割の片栗粉大さじ1杯を加え肉に粘りが出るくらいまでよく練り、中の空気を抜きます。具の味付けができました。

- ・具を団子にします。大きすぎると火が通るまでの時間が



長くなりジューシーさがなくなります。又もち米が取れてしまいます。大きさも同じにしてください。大きさが違うと火の通り具合にばらつきが出てしまいます。9個の団子ができました。



セイロ準備

- ・団子にもち米をつける前に蒸す準備です。セイロの底に、白菜を敷きます。レタスやキャベツ、あるいはガーゼでもOKです。

- ・団子にもち米をつけます。団子をもち米の上で転がします。もち米がついていないところがない様に、満遍なくつけてください。

- ・出来上がった団子をセイロに並べます。団子は蒸されると膨らみますのでそれを想定して一つ一つがくっつかないように十分に隙間を開けてください。また、偏らないように均等に置くことで蒸気が均一に回ります。



蒸す

- ・並べ終わったら蒸します。お湯は沸騰させてください。ぶくぶくと泡が出る状態を確認したら、蒸します。蒸し時間は強火で約15分です。

- ・蒸し物は蒸気で加熱するので水や油などに栄養素が溶け出すことはありません。炒め物などのように油を使いませんで低カロリーでヘルシーです。形も崩れませんし、ふっくら、しっとり仕上がるメリットもあります。素材のうま味をそのまま閉じ込め、見た目も美しく、健康面でも配慮された、とても理に叶った調理法です。

- ・蒸しあがりの確認をします。竹串を中までさし、手の甲にあて熱さを感じたら中まで火が通っていますので出来上がりです。



拌(バン) / ① 皮蛋拌豆腐(皮蛋と豆腐の和え物)

拌(バン)とは和える、混ぜるという意味です。基本的には焼いたり炒めたり蒸したりしないで食材と調味料を和える中国の調理法です。クラゲやキュウリ、ザーサイなど前菜で出てくる冷菜料理を思い浮かべますが、冷たい料理とは限りません。



材料・分量 (2～3人分)

絹豆腐1丁、ピータン1個、干し海老18g、ザーサイ25g、ネギ20g、中国パセリ2本、醤油大さじ2杯半、ごま油大さじ1杯、酢大さじ1杯

下ごしらえ

ザーサイをスライスします。スライスしたザーサイを水につけ塩抜きをします。この時塩分を完全に抜かないで適度に残しておきます。水を絞り、細かく切ります。

干し海老はよく洗った干しエビを、お湯につけて、30分くらい蒸して冷しておきます。水を絞りみじん切りにします。ネギをみじん切りにします。中国パセリもみじん切りにします。



ピータンと豆腐

今回は泥付きピータンを使いますので、泥は水で洗いとってください。そして殻をむきます。ピータンには独特のアンモニア臭がありますが皮をむいた後に置いておくことで匂いは徐々になくなります。ピータンも少し粗めのみじん切りにします。水気をよくきった絹ごし豆腐を角切りにします。



盛り付け

豆腐の上にザーサイ、干し海老、ネギ、中国パセリ、最後にピータンを盛ります。かけ汁を作ります。醤油大さじ2杯半、酢大さじ1杯、ごま油大さじ1杯をまぜます。

かけ汁をかけ出来上がりです。かけ汁は盛り付ける寸前にかけてください。

拌(バン) / ② 棒棒鶏(鶏肉のごま醤油和え)

鶏肉のごま醤油和えの作り方です。



材料・分量 (2～3人分)

鶏ムネ肉300g、トマト1/2個、胡瓜2本。ネギの青い部分1/2本、ネギの白い部分1/3本、ニンニク1片、生姜1片、芝麻醬(チーマージャン)大さじ2杯、酢大さじ1杯、塩少々、砂糖小さじ2杯、うま味調味料少々、ごま油大さじ1杯、ラー油大さじ1/2杯、醤油大さじ3杯



ポイル

まず鶏むね肉をポイルします。

ネギの青い部分と生姜を入れ鶏むね肉を20分くらい茹でます。そして冷ましておきます。

トマト半分をスライスします。そして器に盛ります。胡瓜を7センチくらいの長さになり、スライスし、細切りにします。そして器に盛ります。

茹でた鶏むね肉も細切りにします。そして器に盛ります。具の盛り付けが終わったらかけダレを作ります。



かけダレ

ネギをみじん切りにします。生姜をみじん切りにします。ニンニクをみじん切りにします。

芝麻醬(チーマージャン)大さじ2杯に、醤油大さじ3杯を入れ混ぜます。次に酢大さじ1杯を入れ混ぜます。混ぜたら、ボウルに移し、砂糖小さじ2杯、ごま油大さじ1杯とラー油大さじ1/2杯を入れます。みじん切りにしたネギとニンニク、生姜を入れます。かけ汁が出来上がりました。

かけ汁をたっぷりかけ出来上がりです。

