

侯お姉さんの 家庭料理レシピ



「第4回友の会カフェ」

日時：2016年2月25日

14:00~16:00

場所：神保町区民館

講師：侯春梅



三鮮餡 餡餅 レシピ



《 材料 》

主料：小麦粉

副料： 蕪 、しらす 、卵 （お好みの材料なんでもいい）

調味料：サラダ油、 お塩、塩コショウ、生姜、ごま油

栄養・作用 蕪は食欲を促進，老化防止の作用あり。小麦粉と卵は蛋白質を含まれる。

《 作り方 》

1. お湯を小麦粉に入れながら、お箸で混ぜる。捏ねて丸い生地を作って置く。なるべく軟らかい生地を作る。皿ラップで包んで 30 分位寝かせる。（次、餡の準備を進む）



2. 蕪を洗って、細かく切る



3. 卵をフライパンで焼く、細かくする



4. 生姜を擦りにして、しらすを用意する



5. 蕪、卵、しらす、生姜、塩コショウ、ごま油でボールに混ぜ、お塩は一番最後に入れる
(生地包む時、塩を入れる)



6. 寝かした生地を小さくし、麺棒で皮を作って、皮に餡を載せ、口を綴じて、平にします。



7. フライパンに入れ、中火で4, 5分焼く、両面が焼き色着いたら出来上がり。
熱々お召し上がりのが より美味しく感じます。



メモ





炸酱面（ジャージャー麺）レシピ



《 材料 》

主料：市販の乾麺

副料：ひき肉、キュウリ、長ネギ、トマト

調味料：甜面醬、醤油、みりん、塩、にんにく、生姜、砂糖、豆板醬

肉みその作り方

1. フライパンを強火で十分に熱し、サラダ油大さじ 1~2 を入れ全体になじませ、ひき肉入れ、おたまやへらでほぐしながら炒める。全体に均一に火が通るように、鍋肌全体に広げるように混ぜながら、肉がパラパラになり、こんがりとした感じになるまで炒める。
2. 肉から澄んだ脂が分離してきたら、豆板醬、甜麵醬大さじ 2、しょうゆ、酒各大さじ 2、こしょう少々、にんにく、生姜のみじ切り、トマトを加えて混ぜ、全体に均一になじませる。10分ほど煮込んで、とろみをつける。香りづけにごま油大さじ 1 を加えて混ぜ、火を止める。
3. 鍋にたっぷりの湯を沸かして乾麺を袋の表示時間どおりにゆでる。ゆで上がったら、ぬるま湯で洗ってぬめりを取り、ざるに上げて水けをきる。器に麺を盛ってを 2 を麺にかけ、きゅうりと長ネギのせん切りを添えて出来上がり。

調理のポイント

肉みそを作る際、しっかりひき肉を炒めることで、豚肉特有の臭みが消え、香ばしさが加わって美味しく仕上がる。また、調味料を入れると焦げやすくなるので、手早く混ぜるのがコツ。もし途中で焦げつきそうになったら、少量の水を加え、水けがなくなるまでさらに炒める

