

チャンチーチャイトエイロウ  
**橙汁鶏腿肉** (鶏モモ肉の四川風オレンジ煮)



【材料 (4人分)】

鶏モモ肉 (開き)	340g
乾燥唐辛子	5本
ネギ生姜の切れ端	適量
八角	2個
桂皮	1枚
陳皮	10g
オレンジの皮 (細切り)	適量

【鶏肉の下味】

醤油	大匙 1/2
胡椒	少量
紹興酒	大匙 1

【煮込み】

黄ザラメ	40g
水	大匙 1
オレンジジュース	150ml
紹興酒	50ml
米酢	50ml
醤油	50ml
ゴマ油	大匙 1

<作り方>

1. 鶏モモ肉は余分な脂、皮を取り除き、皮目を下にして一口大に切り、調味料Aで下味をつけておく。
2. フライパンに油適量 (分量外) を熱し、1の鶏肉を焼き目をつけるようにして焼き、途中で乾燥唐辛子～陳皮を加えて炒め、取り出しておく。
3. 同じ鍋に調味料Bの黄ザラメ、水を加えて弱火で炒め、カラメル状になれば水～醤油を加えて沸かし、2を戻し入れる。
4. アクを取り除きながら蓋をして煮汁がなくなるまで15～20分間煮込む。
5. 煮詰まればゴマ油を加えて全体をからめ、バットに取り出して粗熱をとる。
6. 余分な薬味を取り除いて器に盛り付け、オレンジの皮を飾る。

ランチパーティ  
**乱七八雑** (五目材料の和え物 怪味ソース)



【材料（4人分）】

ゆで海老	20 g
蒸し鶏	15 g
焼き豚	15 g
ロースハム	15 g
豚耳（市販品スライス）	15 g
キュウリ	30 g（1/2本）
セロリ	30 g（1/2本）
ピータン	1個
ミニトマト	4個
白ネギ（みじん切り）	大匙1
生姜（みじん切り）	小匙1

【怪味ソース】

ゴマしゃぶソース（市販品）	大匙3
黒酢	小匙1
潮州辣椒油	大匙1
山椒油	小匙2
花椒粉	適量

【作り方】

1. ゆで海老～ミニトマトを2cm角に切る。
2. ボウルに2のトマト以外の材料、調味料Aのゴマしゃぶソース、黒酢を加えて混ぜ合わせる。
3. 調味料Aの潮州辣椒油、山椒油、ミニトマトを加えてざっくり混ぜ合わせ器に盛り付ける。  
花椒粉をふりかける。

桜エビ、焼売餡のしよつつる

## 櫻花蝦蒸肉餅 (桜エビ、焼売餡のしよつつる蒸し)



### 【材料 (4人分)】

焼売餡	240g
桜エビ (乾燥)	8g
春雨 (水戻し)	40g
白ネギ (細切り)	1/2本分
ピーナツ油	大匙3
しよつつるソース (スープを合わせたもの)	大匙5
中国パセリ	適量

### 【焼売餡の味付け】

塩	8g
胡椒	1g
醤油	7g
砂糖	28g
練りごま	20g
片栗粉	23g
葱油 (ラード製)	25g
ゴマ油	12g

### 【焼売餡】

豚肩ロースミンチ (粗挽き)	550g
豚背脂 (みじん切り)	185g
⇒豚バラミンチ (粗挽き) 735gにて代用可	

むきエビ	375g
干し椎茸: 戻したもの (みじん切り)	75g (3枚)
貝柱水缶 (ほぐし身、汁ごと)	40g (1缶)

⇒調味料Aを順番に加えて粘りを出すように練り合わせる。  
冷凍保存可能。

### 【しよつつるソース】

砂糖	10g
胡椒	適量
紹興酒	100g
醤油	160g
シーズニング醤油	200g
しよつつる	100g

⇒ボウルに上記の材料を加えて混ぜ砂糖が溶ければビンやペットボトルに入れて常温保依可能。

⇒使用時に沸騰させたスープで薄めて使用する。  
ソース: スープ=1:3 程度

シャン マ イ ビン ラン ミェン

## 香麻宜賓燃麵 (全粒粉麵の胡麻ラー油まぜそば)



### 【材料 (1名分)】

全粒粉麵 (平打ち麵)	130 g
炸醬肉末 (豚挽き肉の味噌炒め)	30 g
芽菜 (みじん切り)	大匙1
ピーナッツ (粗みじん切り)	大匙1
白ネギ (みじん切り)	大匙1
菜の花など	30 g
ラー油	大匙2
煎りゴマ	大匙1
花椒粉	適量

### 【ソース】

油	適量
ニンニクのみじん切り	50 g
香辣醬	20 g
練りゴマ	100 g
黒酢	30 g
醬油	150 g
甜醬油	300 g
ゴマ油	50 g

チャーチャン トウモ

### 【炸醬肉末 (豚挽き肉の味噌炒め)】

紹興酒	1
醬油	1
甜麵醬 (甘味噌)	1

テイエン チャン ヨ

### 【甜醬油 (甘醬油)】

砂糖	1
醬油	1
日本酒	0.5
葱、生姜の切れ端	少量
八角	適量
桂皮	適量
陳皮	適量

⇒鍋に上記の材料を加えて火にかけ  
弱火で30～40分煮て漉す。  
ビンやペットボトルに入れて常温保依可能。

### 【作り方】

1. 鍋で桜エビを空煎りしてバットに取り出しておく。
2. 焼売餡に1の桜エビを加えて4等分にして丸め、春雨と器に盛り付け、蒸し器で約8分間蒸す。
3. 蒸し上がれば水分を取り除き、白ネギの細切りをのせる。
4. 鍋にピーナツ油を高温に熱し、白ネギにかけて香りを出す。同じ鍋にしょっつるソースを加えて沸かして白ネギのうえから回しかける。中国パセリを飾る。