

調理実習4

献立

- マールポドゥフ
- 麻婆豆腐
- スーミータン
- 粟米湯
- きゅうりの中華風漬け物
- 二色ゼリー

実習のねらい

- 中華料理について
- 豆腐の扱い方
- でんぷんんの特性

	材料	1人分	()人分		材料	1人分	()人分	
麻婆豆腐	木綿豆腐	135g		きゅうり	きゅうり	40g		
	豚ひき肉	25g			ねぎ	5g		
	にんにく	2g			しょうが	2g		
	しょうが	2g			り	輪切り唐辛子	少々	
	ネギ	20g			の	油	4g	
	しいたけ	25g			中	<調味液>		
	豆板醤	1~2g			華	しょうゆ	2.4g	
	ごま油	4g			風	砂糖	4g	
	しょうゆ	9g			漬	酢	6g	
	酒	2.5g			け	酒	2g	
	塩	少々			物	湯 <small>ん</small>	3ml	
	湯	60ml				粉ゼラチン	2.5g	
	片栗粉	3g			二	水(ゼラチン用)	15ml	
水	3g		色	砂糖	10g			
粟米湯	卵	20g		ゼ	水	30ml		
	クリームコーン	45g		リ	100%オレンジジュース	10ml		
	塩	1g			牛乳	30ml		
	中華スープの素	2g			バニラエッセンス	少々		
	水	150ml		飯	米	90g		
	酒	3g			水	135ml		
	こしょう	少量		*1	水	65ml		
	片栗粉	1.5g		湯 <small>ん</small>	中華スープの素	0.8g		
	水	5ml						

*1 湯んは、中華スープのことです。
この湯を麻婆豆腐ときゅうりの中華風漬け物で使用します。

作り方

◎麻婆豆腐◎

- ①豆腐は1.5cm角に切り、塩を少々入れた熱湯でさっと茹でる。(30秒程度)
 - ②長ネギは小口切り、しいたけ・にんにく・しょうがはみじん切りにする。フライパンにごま油を入れ、ネギ・しいたけ・にんにく・しょうが・豆板醤を炒める。
 - ③火が通ったら、ひき肉を加え炒める。色が変わったら、しょうゆと酒を入れる。
 - ④水切りした豆腐と湯を入れ、煮立ったら中火で2分煮詰める。
 - ⑤水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。
- *豆板醤は辛みが強いので、使用する分量は加減して下さい。

◎粟米湯◎ (中華風コーンスープ)

- ①鍋に水、クリームコーンを入れ火にかける。
- ②煮立ってきたら中華スープの素を加えよく混ぜ、塩、酒、こしょうで味を調える。
- ③水溶き片栗粉を入れてとろみをつけ、かきまぜながら溶き卵を糸状に流し入れる。
- ④一煮立ちしたら火を止める。

◎きゅうりの漬け物◎

- ①きゅうりを縦に4等分し、種の部分をそぎ取って、長さ5cmくらいに切る。
- ②ねぎ、しょうがはみじん切りにする。
- ③調味液の材料を全部合わせておく。
- ④鍋に油と唐辛子を入れて弱火にかける。温まってきたらねぎ、しょうがを加え中火で香りが立つまで炒めた後、きゅうりを加えさらに炒める(1分位)。
- ⑤きゅうりの色が鮮やかになったら③を入れて火を止め、器に出して冷ましておく。

◎二色ゼリー◎

- ①粉ゼラチンは水に浸す(5分)。
- ②水と砂糖を中火で加熱し、砂糖が溶けたら火を消す。
- ③②に①を入れゼラチンを溶かす。この液を7:3(1人分だと35ml:15ml)に分ける。
- ④③液の3(1人分15ml)とオレンジジュースを混ぜ、水でぬらしたゼリー型に入れ、氷水で冷やす。
- ⑤③液の7(1人35ml)と牛乳・バニラエッセンスを混ぜる。
- ⑥④が固まったら⑤をゼリー型に入れ、氷水で冷やす。
- ⑦固まったら型を約40度の湯に数秒つけて器に取り出す。