

●鶏肉とブロッコリーのチーズ炒め

材料: 鶏胸肉1枚、ブロッコリー1個、赤ピーマン1/2個、長ネギ1/2本、生姜1片、ゴーダチーズ150g

鶏ガラスープ大4、砂糖小1

1. 鶏はそぎ切りして酒大1/2と塩少々をつけて、片栗をつけておく。
2. ブロッコリーは一口大にして固めに塩茹でピーマンは2cm角くらいにきっておく。チーズは1cm角、葱と生姜はみじん切り
3. 鶏を両面焼き色がつくように焼き、バター大1をいれ、葱と生姜を加えていためる。香がでたらスープと砂糖を入れて一煮立ちさせる。
4. ここへチーズを加え、とけてきたらブロッコリーとピーマンを加え混ぜる。水気によっては水溶き片栗をたす。

●炎の麻婆豆腐

材料: 豚挽肉80g、豆腐1丁、にんにく微塵小2、

葱1本、豆板醤大2、甜麺醤大1、唐辛子粉小1、豆豉小1、スープ180cc、老酒大1

塩少々、醤油大1.5、胡椒、花山椒、水溶き片栗大1.5

1. 豆腐は1.5cm角に調理直前にきり、50度くらいのお湯に3分くらいつけておく。
 2. 中華鍋に油大2をなじませ挽肉とにんにくをいためる。ここに甜麺醤、唐辛子、豆板醤の順で入れてよくいためる。
 3. 2にスープを加え、温めておいた豆腐を加え火はトロ火にする。
 4. きざんであった豆豉をいれて老酒、味の素を入れ煮る。ここに1cmくらいにきった葱を加える。
- 塩ひとつまみと醤油入れる。粗引き胡椒を多目にいれ、水溶き片栗を入れたら強火にしてあがり。
- 皿に盛り付け花山椒をたっぷりかける。

●北京式黒酢豚

材料: 豚ばら肉400g、さといも、レンコン、香草、ねぎ1/2本、生姜1片、酒大2

A: 黒酢大4、砂糖大3、水大2、五香粉少々

1. 鍋に肉、生姜、葱、酒をいれてお水をかぶるくらいにいれ煮立ったら30分ゆで、一晚そのままにしておく。
 2. ゆでた肉を水気をふいて2cm角に切って片栗粉をまぶし、180℃で揚げる。さといも、レンコンももう少し大きめに切って素揚げする。
 3. 鍋にAを合わせて入れ煮立たせ、水溶き片栗を入れてあんをつくり2にからませる。
- 皿に盛って、上から香草をかける。

●炸生蠔(かきの揚げもの)

材料: かき、黄ニラ少々、春巻きの皮、

A: ケチャップ大3、チリソース大1、葱みじん大1

1. かきは塩水で洗い、沸騰したお湯でさっとゆがき水気をとっておく。
2. 黄ニらは小口きり、春巻きの皮は半分にする。
3. 春巻きの皮にかきとニラ少々を入れて包み、のりでつける。
4. これを200℃でさっとあげ、Aのソースでいただきます。

●女乃豆腐

材料: 牛乳2カップ、寒天1/2本、水1カップ、砂糖60g

シロップ: 水1カップ、砂糖80g、干しイチジク、干しブドウ、クコの実、レモン汁大1

- 1 牛乳は沸騰しないようひとはだに暖めておく。水と寒天を鍋にいれてしっかり沸騰させてまぜ、砂糖を加えさらに混ぜる。
 - 2、暖めておいた牛乳を加える。沸騰し始めたら火をとめる。
 - 3、茶漉しなどでこしながら器に2をいれ粗熱をとって冷蔵庫で冷やし固める。
 4. 鍋にシロップの材料を入れて沸騰したら、砂糖を加えてとかし、粗熱がとれたらレモン汁をいれる。
- 冷蔵庫でキンキンに冷やす。
- 5、冷えた牛乳寒に切れ目を入れてシロップを加えてだす。

●鶏肉とブロッコリーのチーズ炒め

材料: 鶏胸肉1枚、ブロッコリー1個、赤ピーマン1/2個、長ネギ1/2本、生姜1片、ゴーダチーズ100g

鶏ガラスープ大4、砂糖小1

- 1・鶏はそぎ切りして酒大1/2と塩少々をつけて、片栗をつけておく。
2. ブロッコリーは一口大にして固めに塩茹でピーマンは2cm角くらいにきっておく。チーズは1cm角、葱と生姜はみじん切り
3. 鶏を両面焼き色がつくように焼き、バター大1をいれ、葱と生姜を加えていためる。香がでたらスープと砂糖を入れて一煮立ちさせる。
4. ここへチーズを加え、とけてきたらブロッコリーとピーマンを加え混ぜる。水気によっては水溶き片栗をたす。

●炎の麻婆豆腐

材料: 豚挽肉80g、豆腐1丁、にんにく微塵小2、

葱1本、豆板醤大2、甜麺醤大1、唐辛子粉小1、豆豉小1、スープ180cc、老酒大1

塩少々、醤油大1.5、胡椒、花山椒、水溶き片栗大1.5

1. 豆腐は1.5cm角に調理直前にきり、50度くらいのお湯に3分くらいつけておく。
 2. 中華鍋に油大2をなじませ挽肉とにんにくをいためる。ここに甜麺醤、唐辛子、豆板醤の順で入れてよくいためる。
 3. 2にスープを加え、温めておいた豆腐を加え火はトロ火にする。
 4. きざんであった豆豉をいれて老酒、味の素を入れ煮る。ここに1cmくらいにきった葱を加える。
- 塩ひとつまみと醤油入れる。粗引き胡椒を多目にいれ、水溶き片栗を入れたら強火にしてあがり。
- 皿に盛り付け花山椒をたっぷりかける。

●魚介類のクリーム煮

材料: シーフードミックス、白玉、にんにく1片みじん

中華スープ100cc、塩小1/2、老酒大1.5、砂糖小1、生クリーム大3、牛乳80cc、水溶き片栗大1.5

1. 白玉は一人3個あたりつけておく。
2. 生クリーム、牛乳、片栗は合わせておく。
3. にんにくを油でいため、香がでてきたらシーフードミックスをいれる。軽く塩・胡椒をし、中華スープ他を入れる。1と2も入れてとろみをつける。
4. 皿に盛り、香草をちらしてパプリカをふる。

※素材によって水分の出方が違うので、とろみは加減してつけること。

●酸辣白菜

材料: 白菜、生姜1片、葱1／2本、

豆板醤大1、油大2

醤油大2、塩小1/2、老酒大1、スープ1ℓ、酢大1+1/2

- 1、白菜の白いところを箸の太さに切る。
- 2、油大1を熱して豆板醤を炒め、葱、生姜で香りを出して白菜の葉の部分せん切りしたものをいたけ、1を加え調味料をいれ(酢以外)水分が半分くらいになったら片栗でとろみをつけて酢で仕上げる。

●今回は量が多いので5品

●女乃豆腐

材料: 牛乳2カップ、寒天1/2本、水1カップ、砂糖60g

シロップ: 水1カップ、砂糖80g、干しイチジク、干しブドウ、クコの実、レモン汁大1

- 1牛乳は沸騰しないようひとはだに暖めておく。水と寒天を鍋にいれてしっかり沸騰させてまぜ、砂糖を加えさらに混ぜる。
 - 2、暖めておいた牛乳を加える。沸騰し始めたら火をとめる。
 - 3、茶漉しなどでこしながら器に2をいれ粗熱をとって冷蔵庫で冷やし固める。
 4. 鍋にシロップの材料を入れて沸騰したら、砂糖を加えてとかし、粗熱がとれたらレモン汁をいれる。
- 冷蔵庫でキンキンに冷やす。
- 5、冷えた牛乳寒に切れ目を入れてシロップを加えてだす。