

ひと味ちがう中華

お店で出てくるような中華料理を、おうちで作れたらうれしいもの。スプーンで手に入る中華材料を使って、いつもひと味ちがう中華にチャレンジしてみませんか？ フライパンは、おうちでも作りやすいよ！フッ素樹脂加工のフライパンを使用します。おいしく作るポイントは、写真つきでご紹介。わが家の新定番が見つかるかも！

調理時間 約15分 材料費 約100円



中華の調理の基本ルール

家庭で作る中華でも、下ごしらえや調理の小さなコツを守るだけで、できあがりワンランクアップします。まずは基本のポイントを押さえましょう。

ルール1

材料の大きさをそろえる



火の通りや調味料のからみを均一にするため、材料は同じ大きさに切りそろえます。見た目が美しく、口あたりもよくなります。

ルール2

下味はしっかりとみこむ



下味をつけるときは、指先で軽くみすだけでは不十分。よくみこんで、材料に調味料をしこませます。しっかりと吸取させると、火を通したときにうま味が逃げません。

ルール3

調味料は事前に準備



多様な調味料を組み合わせて味つけをするのも、中華の特徴。調理中に1つずつ計量しては、味つけのタイミングが遅れてしまいます。事前にはかって合わせておきましょう。

ルール4

香味野菜は弱火で香るまで



ねぎやしょうがなどの香味野菜は、こげやすいので、火にかける前に油と一緒に入れると安心です。油となじませるようにして、香りが立つまで弱火でしっかりと炒めます。

家族と友人と。
みんなでわいわい、食卓を囲もう！

料理 山崎裕子 監修 山崎由紀

のせる具次第で、定番から和風、デザート系まで幅広く楽しめます。生地は半量ずつに分けて、みんなで一緒にこねましょう。

材料(4人分)

〈生地〉

強力粉…80g×2
薄力粉…80g×2
A ベーキングパウダー…小さじ½×2
砂糖…小さじ1×2
塩…小さじ½×2
水…100ml×2
オリーブ油…大さじ1×2
打ち粉(強力粉)…少々

〈具・おかず系〉

a ビーマン…1個
マッシュルーム…3個
しめじ…½パック(50g)
ハム…2枚
焼きとり缶詰…1缶(90g)
コーン缶詰(ホール)…60g
しらす干し…30g
ピザ用チーズ…100g
きざみのり…少々

〈ソース〉

(具・デザート系)
b いちご…4個
バナナ…1本
マンシュロ…30g
板チョコレート…½枚

作り方(調理時間 30分(生地をねかせる時間は除く) / 1人分 683kcal、塩分 3.5g)

▶ 下準備

① 〈生地〉(個々のでつに分けてこねる)

Aは半量ずつ合わせてふるい、それぞれ厚手のポリ袋に入れる。Aの袋にそれぞれ分量の水を大さじ1程度残して加え、袋の上から中身をこねる。粉気が残るようなら、残りの水を加える。

②粉気がなくなったら、オリーブ油を加えてこねる。生地にムラがなくなり、袋からはがれるようになったら、袋の口をとり、10～20分室温でねかせる。

③ 〈具〉

a ビーマンは種とへたをとり、7～8mm角に切る。マッシュルームは5mm厚さに切る。しめじは1本ずつほぐす。ハムは1cm角に切る。
b いちごはへたをとり、バナナは皮をむく。ともに5mm厚さに切る。マンシュロは大きければ半分に切る。板チョコは手で割る。

④ソース、具をそれぞれ器に準備する。

▶ みんなで

⑤まな板や清潔な調理台に打ち粉少々をふり、生地を袋からとり出す。生地をそれぞれ包丁で8等分し、軽く丸める。めん棒に打ち粉少々をふり、直径約10cmの円形にのばす。

⑥ホットプレート(約180℃)にサラダ油少々(材料外)を薄くひき、生地を並べる。生地を乾かす程度に両面を軽く焼く。

⑦生地に好みのソース、具をのせる(bはソース不要。きざみのりは蒸し焼きにしたあとにのせる)。ふたをして、約3分蒸し焼きにする。



生地が
カリカリで
おいしい！

ミニサイズだから
いろいろな食べられるな！



旬の野菜の基礎知識

はくさい

選び方 外側の葉が色濃く、厚い

ずしりと重量感がある



(カット売り) 切り口の中心の部分が盛り上がっていない

巻きがかたい



調理のコツ



葉と軸に分ける

黄緑色の葉の部分と、白い軸の部分では、かたさが異なる。料理によっては、まず葉と軸を別々に分けてから料理に含ませた形に切り、時間差で加熱する。

冷蔵保存 葉から水分が蒸発するので、葉と葉を切り分ける。それぞれポリ袋に入れて、野菜室に入れる。

冷凍保存 実使いやすい形に切ったかためにゆでる。葉はさっとゆで、使いやすい長さで切る。どちらもラップで包み、保存袋に入れて冷凍。凍ったまま加熱調理。

かぶ

選び方

持ったときにしっかりと重みがある

葉つきなら、葉が青々とし、ピンとしている



実は白くつやがあり、よくしまっている

調理のコツ



皮をむく? むかない?

かぶは皮がやわらかいので、ほとんどの料理に皮ごと使える。白くきれいに仕上げたいときや、やわらかい食感にしたいときは、むくとよい。根のほうから、かぶを回しながらむく。

ほうれんそう

選び方 みずみずしく、ハリがある

緑色が濃く、鮮やか

サラダほうれんそう 生食用に品種改良されたもの。アクが少なく、食感がやわらかいのが特徴。

茎元が太くしゃがんでいる



冷蔵保存 ポリ袋に入れて、できれば立てて野菜室に入れる。

葉が肉厚で、大きさがそろっている

調理のコツ



冷凍保存 かためにゆで、水にとって水気をしぼる。3~4cm長さで切り、小分けしてラップで包み、保存袋に入れて冷凍。凍ったまま加熱調理。おひたしやあえものならさっとゆでる。

下ゆではレンジで時短 ほうれんそうはアクが強いので、下ゆでを多用することが多い。時間がないときは、ラップで包んで耐熱皿にのせ、200あたり電子レンジで約2分30秒(500W)加熱。加熱したあと、必ず水にとる。

かぶ

ほうれんそう

はくさい

撮影 中山節美、山菜のり子、山菜節美

旬の野菜を、毎日おいしく、季節を味わうおかずレシピ。

一月

の野菜で毎日おかず

旬