

# 小籠汤包 / ショウロンポウ

## 材料

肉皮の煮こごり：豚肉の皮100 g、水1,000 g、料理酒15 g、塩小さじ1

## 皮生地

中力粉250 g、水140 g（冬はお湯、夏は冷水、春と秋は温水）、塩2 g

## 肉餡

豚かたばら肉200 g、卵1個、生姜数切れ、料理酒10 g、皮の煮こごり300 g、薄口醤油10 g、塩4 g、片栗粉10 g

## 作り方

- ① 豚皮をきれいに洗い、小さく切る。
- ② 包丁で豚皮の表と裏の両面をきれいに削る。
- ③ スープ用鍋に水を入れ、沸騰したら豚皮を入れる。
- ④ 豚皮がまるまって浮いてきたら取り出して水を切る。
- ⑤ さいの目に切る。
- ⑥ 新しい水を鍋に入れ、沸騰したらさいの目に切った皮を入れる。
- ⑦ 料理酒と塩を入れてよくかき混ぜる。
- ⑧ フタをして、弱火で2時間煮る。
- ⑨ 皮を取り出し、煮あがったスープをフタつき容器に入れ、冷めてから冷蔵庫で2時間以上冷やす。
- ⑩ 固まった皮の煮こごりを逆さに伏せて取り出し、みじん切りにする。
- ⑪ 皮生地の材料をすべて混ぜ、均等で滑らかになるまでこね、濡れふきんなどを被せて20～30分置く。
- ⑫ 豚肉、卵、料理酒、生姜数切れをミキサーに入れて肉餡を作る。
- ⑬ 大きな容器に取り、肉餡とみじん切りの煮こごりを混ぜて、薄口醤油、塩、片栗粉を入れてよくかき混ぜる。
- ⑭ 皮生地を細長く伸ばして1個分ずつ切り分け、麺棒で円形に薄く伸ばす。
- ⑮ 具を包みひだを寄せて小さい肉まんの形を作る。



- ⑯ セイロに油紙を敷き、ショウロンポウを均等に置く。



- ⑰ 鍋の水が沸騰したらセイロを置き、強火で5分蒸す。
- ⑱ 千切り生姜を鎮江の黒酢に入れ、ショウロンポウが蒸し上がったらタレにつけて食べる。

# 八宝辣醬 / ピリ辛八宝菜



## 材料

さいの目切りにした鶏の胃・ヒレ肉・鶏肉、干しエビ、揚げ落花生、さいの目切りにした冬筍・キクラゲ・赤ピーマン・緑ピーマン

## 調味料

豆板醤、料理酒、長ネギと生姜のみじん切り、水溶き片栗粉、塩、薄口醤油、中華だし、スープ適量

## 作り方

- ① さいの目切りにした鶏の胃・ヒレ肉・鶏肉に水溶き片栗粉、塩、料理酒を加え、よくかき混ぜて漬ける。
- ② 干しエビは料理酒に10分間浸け、取り出して水気を切っておく。さいの目切りにした冬筍とキクラゲはお湯にさっと通し、お湯から取り出す。
- ③ 鍋に油を入れ7割がた熱くなったら（少し多いほうがよい）、漬けておいたさいの目切りの鶏の胃・ヒレ肉・鶏肉を入れ、表面に光沢が出て色が変わったら取り出す。
- ④ 鍋の底に残った少量の油で長ネギと生姜を炒めて香りを出し、豆板醤を入れて炒める。
- ⑤ 干しエビ、さいの目切りにした冬筍、緑／赤ピーマン、キクラゲを入れてかき混ぜながらまんべんなく炒める。
- ⑥ 炒めた鶏の胃・ヒレ肉・鶏肉を入れて手早くかき混ぜ、中華だしスープを少量加える。汁がややなくなってきたら落花生を入れ、鍋から出して皿に盛る。

# 鸡汁生煎包 / 鶏肉汁の焼きショウロンポウ



## ■ 鶏の煮こごり

- ① 鶏の脚を洗ってさっと湯通しする。
- ② 鍋に水を入れて鶏の脚を沈め、長ネギと生姜を入れて強火で煮立たせ、その後弱火で1時間煮込む。
- ③ 鶏の脚が柔らかくほぐれるようになったら骨を取り、塩、鶏ガラスープの素、料理酒を入れ、再び強火で10分煮る。
- ④ 保存容器に入れ、冷めてから冷蔵庫で一晩冷やす。
- ⑤ 鶏の煮こごりを取り出してみじん切りにしておく。

## ■ 具の作り方

- ① 長ネギと生姜を包丁の腹で叩いてつぶし、水に浸けてネギ生姜水を作る。
- ② 豚肉をミンチにし、塩、砂糖、醤油、胡椒、料理酒を入れてよくかき混ぜる。更にネギ生姜水を数回に分けて加え、粘りがでるまでかき混ぜる。
- ③ 豚肉と同量の鶏の煮こごりを取り、適量のラードとよく混ぜてから肉餡を加えて均等にまぜる。
- ④ 刻んだ長ネギを入れる。

## ■ 皮の作り方

- ① 小麦粉250 gとドライイースト4 gをボウルに入れてよくかき混ぜる。
- ② 130 mLほどの温水を数回に分けて加え、水と小麦粉をよくこねる。
- ③ 表面が滑らかになるまでこねたら切り分け、切り分けた生地を更に細長く伸ばして30 gずつの長さに切り分ける。最後に麺棒で真ん中が厚く周りが薄くなるようなばす。

## ■ 具を包む

- ① 20 gの具を取って皮に入れ、ひだをつけて肉まんの形を作る。
- ② 刻み長ネギと水溶き小麦粉を各1用意する。
- ③ 包み終えたらショウロンポウのてっぺんに水溶き小麦粉をつけ、刻みネギをつける（またはゴマでもよい）。

## ■ 焼く

- ① フライパンに油を入れて熱し、ショウロンポウを並べて入れる。底の色が少し変わるまで中火で焼く。
- ② フライパンに水を少し入れ、フタをして強火にする。煮立ったら弱火にする。
- ③ 水がなくなったらフタを取り、油を少し降りかけて、底がややキツネ色になるまで焼く。

# 八宝饭 / 八宝飯



## 材料

もち米、小豆、各種砂糖漬け果物、クッキングスプレー（または食用油少々）

## 作り方

- ① 耐熱皿にもち米カップ2を入れ、もち米の2cmほど上まで冷水を注ぐ。4時間以上浸したら、余分な水を捨てる（水面は米の高さと同じでよい）。
- ② 蒸し器に入れ、強火でもち米が炊けるまで45分蒸す。取り出したらラップをかけて冷ます。
- ③ 小豆2カップに水2カップを入れ、弱火で小豆が柔らかくなるまで煮る。余分な煮汁を捨てる。
- ④ 白砂糖を適量入れ、小豆を突いてつぶし、あんこを作っておく。
- ⑤ 口の浅い小さい茶碗にクッキングスプレーを少量かけ、各種の砂糖漬け果物を茶碗の底に置く。
- ⑥ もち米を少し取り、茶碗の形に整え、茶碗に入れて押付ける。
- ⑦ あんこをすくって入れ、やや均等に敷き詰める。
- ⑧ 再びもち米を少し取り、平たい形に整えて、あんこの上に敷く。
- ⑨ 平らな皿にクッキングスプレーを少々かけ、茶碗を皿に伏せて上から力いっぱい平らに押して固める。
- ⑩ ラップを再び使って茶碗に被せ、冷蔵庫で冷やす。食べる前にもう一度強火で20分蒸す。

# 红豆沙 / お汁粉



## 材料

小豆300 g、氷砂糖、水溶き片栗粉適量

## 作り方

- ① 小豆を洗って水に4時間浸ける。棒餅をさいの目に切る。
- ② 小豆を6 Lの鍋に入れ、水を3 L加えて強火にし、煮立ったら弱火で小豆が柔らかくなるまで40分煮る。
- ③ 冷めた小豆を煮汁と一緒に糊状になるまでミキサーにかける。
- ④ 糊状の小豆を鍋に入れて火にかけ、煮立ったらさいの目に切った棒餅と氷砂糖を入れて、氷砂糖が解けて棒餅が柔らかくなるまで弱火で煮る。
- ⑤ 水溶き片栗粉を少量入れて均一にかき混ぜる。

# 酒酿圆子 / 甘酒团子



## 作り方

- ① もち米粉を温水で均一に混ぜて生地をこねる。
- ② 生地をひっぱって1個分ずつちぎり分ける。
- ③ ちぎり分けた生地を小さい団子に丸める。
- ④ 3Lの鍋に水を適量入れ、甘酒を先に煮る。
- ⑤ 甘酒を入れた水が沸騰したら団子を入れ、団子が浮かんでくるまで一緒に煮る。
- ⑥ 甘い味を好む場合には砂糖を入れてもよい。最後にココを数粒入れるとより綺麗に見える。

# 鲜肉月饼 / 肉餡月餅



## 材料

中力粉、油、白砂糖、水、豚肉、煎り白ゴマ、ゴマ油、薄口醤油、料理酒、塩、生姜のみじん切り

## 作り方

- ① ひき肉、白砂糖、白ゴマ、ゴマ油、薄口醤油、料理酒、みじん切り生姜、塩などの調味料を大きなボウルに入れ、硬いと感じるまで箸で同じ方向にかき混ぜ続ける。硬くてかき混ぜられなくなったら、糊状の肉の出来上がりである。後で使うので冷蔵庫に入れておく。
- ② 水油皮生地の作り方：中力粉150 g、油60 g、白砂糖25 g、水42 gを混ぜて生地をこねる。
- ③ パイ皮生地の作り方：中力粉100 gと油50 gを混ぜて生地をこねる。
- ④ 2種類の生地をそれぞれ同じ重さの塊に分け、ラップをかけて15分ほど静かに置く。（生地の塊をそれぞれ量ったら、10個作る場合に、水油皮生地は1個あたり約24 g、パイ皮生地は1個あたり約13 gとなった。）



- ⑤ 15分たったら、水油皮生地を平らにつぶし、その上にパイ皮生地をのせる。



- ⑥ 水油皮生地でパイ皮生地を包み、包んだ口を上に向けてまな板に置く。手のひらで押して平らにし、麺棒で長楕円形に伸ばす。



- ⑦ 麺棒で伸ばした生地を外側から内側に巻く。巻いた生地を更に麺棒で長楕円形に伸ばし、再び外側から内側に巻く。



- ⑧ 巻いた生地を麺棒で円形に伸ばし、肉餡を中に入れて包む。（肉餡は水分が多すぎではならず、包んだ口には決して肉餡がついていてはならない。肉餡がついていると口が貼りつかない。）



- ⑨ 包んだ口を下に向けて軽く押すと、まるく平らな月餅になる。（軽く押すこと。力を入れて押すと皮が破ける。）



- ⑩ できあがった月餅をフライパンに入れ中弱火で8分焼き、取り出して裏返す。再びフライパンに入れて8分ほど焼き、表面が膨らんでキツネ色になるまで焼く。

