2011/10/13（四）教学の教材

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| メニュー名称：灯籠椒魚球（ピーマンにフィッシュボール）  授業する講師：李慶興　先生 | | | |
| 材料　　　　　分量  多宝魚（ターボー魚）  ピーマン  リリー  豌豆（えんどう豆）  卵 | 5粒 | 調味料  葱  生姜  塩  小麦粉 | 味の素  米酒  片栗粉  薄口醤油 |
| 作り方：   1. ターボー魚の肉を取り出し、厚いスライスに切り、卵白、酒、塩、片栗粉を加え、よくミックスしておく。 2. 小さい目に切った生姜、節に切った葱、スライスに剥いたリリーを水で煮上げておく。 3. ターボー魚の頭と尾部を塩、酒、小麦粉で200度の油で、揚げてから皿に乗せておく。 4. 油が入った鍋を120度まで加熱し、フィッシュボールを入れ、熟するまで浸かり、掬ってからドレインニングにさせておく。 5. 鍋には少々油を残せて、葱と生姜を香りが出るまでに揚げてから、材料や調味料などを加えておく。 6. フィッシュボールをよくミックスし、揚げた魚の骨にあんかけを掛ける。 | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| メニュー名称：野菜湯泡魚生（野菜スープに刺身）  授業する講師：李慶興　先生 | | | |
| 材料  ターボー魚  野菜  油条（麺の条を揚げたもの）  パセリ | ピーナッツ粉  白ゴマ  のり | 調味料  塩  味の素  白コショウ | 米酒  煮込みスープ  昆布 |
| 作り方：   1. ターボー魚の肉を取り出し、薄切りすること。 2. 魚骨と昆布を一緒に煮込まれたスープ、生姜が一片、葱が一本を一緒に煮ててからフィルターをしておく。 3. 油条を短い節に切ってから揚げておく。野菜をきれいに洗って節に切っておく。のりを熱湯で浸かってから茶碗に入れておく、魚のスライス、ピーナッツ粉、白ゴマ、パセリ、コショウを入れておく。 4. 昆布のフィッシュスープをお茶碗に注ぐと出来上がり。 | | | |



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| メニュー名称：糸瓜蝦仁湯包（糸瓜とシュリンプのスープ入り肉饅頭）  授業する講師：李慶興　先生 | | | |
| 材料  糸瓜  干しシュリンプ  生姜（みじん切り） | 数量  2斤  1斤  少々 | 調味料  塩  味の素  コショウ  米酒  スープ  胡麻油 | 数量  10グラム  5グラム  2グラム  10グラム  5グラム  10グラム |
| 作り方：   1. 糸瓜を小さい目に切ておく。 2. 干しシュリンプをみじん切りして箱に入れる。 3. 全ての調味料をみじん切りした生姜に加え、よくミックスしておく。 4. 最後に、糸瓜を入れてミックスして（軽く掻き混ぜるだけで良い）出来上がり。 5. 出来上がった中身を冷蔵庫に2時間に亘って置いておく。ちょっとだけ固ませておく。 6. パンの生地で中身を丸い型のように包み、小さい蒸籠に入れておいて、折口を下に向くようにしておく。 7. 蒸籠を蒸し鍋に入れて5－6分間に亘って蒸せば、出来上がり。   （李総裁にこの後の部分について、私が付け加えた部分は修正する必要があるかどうかを聞いてください。社長は比較的に忙しいから） | | | |
|  | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| メニュー名称：心太軟（心が柔らかすぎる）  授業する講師：李慶興　先生 | | | |
| 材料  a.苺大福の粉  赤い棗（種子なし）  b.もち米の粉  氷砂糖  乾燥した木犀 | 数量  3斤  3両（150g） | 調味料 | 適当の量 |
| 作り方：   1. 苺大福の粉をもち米の粉と混じり、冷たい水で適度な硬さになるまで混ぜておく。 2. 赤い棗（種子なし）を冷たい水で10分間に亘って浸かり、中央から鋏みで種を取り払う。 3. A組の材料をパンの生地になるようにこねてから赤い棗に入れておく。 4. 水が沸騰すると、完成した赤い棗を煮上がりにしてから、冷蔵庫に冷却して置く。 5. 氷砂糖の水を半時間で煮てから、乾燥した木犀をを入れ、冷却させておく。 6. 食事しようとするときに、氷砂糖の水と赤い棗を濃くなるまでに煮上げてから出来上がり。。 | | | |



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| メニュー名称：桂花蓮藕（木犀と蓮の根）  授業する講師：李慶興　先生 | | | |
| 材料  蓮の根  丸いもち米 | 量  10斤 | 調味料　　適当の量  レッドイーストラス  赤い氷砂糖  木犀ソース | 6両（300g）  5斤  少々 |
| 作り方：   1. 蓮の根の皮を剥き、乾燥させておく（頭の部分を削除するように）。 2. 丸いもち米を蓮の根の穴に入れてから密封しておく 3. シリンダーポットに蓮根、レッドイーストライス、赤い氷砂糖と水（水量は蓮根を水没できるようにする）を入れ、3時間に亘って煮る。 4. 煮てた後に、蓮の根を掬い出し（スープが残せるように）、木犀ソースを入れてから、煮ただけで出来上がり。 5. 蓮の根を薄切りして麻刀碗に入れて、スープを注ぐと出来上がり。。 | | | |



2011/10/14（五）教学の教材

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| メニュー名称：お寺の精進料理－素味香腸（ベジタリアンソーセージ）  授業する講師：吳烈慶　先生 | | | |
| 材料  麺腸  オオクログワイ  ゆば  コリアンダー | 分量  3本  8両  3枚  1株 | 調味料  ベニコジカビ  砂糖  サツマイモ粉 | 分量  5さじ  1/2さじ  4さじ |
| 作り方：  1.クログワイを潰し、ガーゼで水分を絞って準備しておく。  2. 麺腸を角切りにしておく。  3.角切りした麺腸とクログワイにベニコジカビ、砂糖とサツマイモ粉を入れて混ぜ合わせておく。  4.ゆばを半枚に切り、上に先混ぜ合わせした中身を敷いてからソーセージの形になるように巻く。  6.完成したソーセージを蒸し鍋に入れて蒸し、10分程度で取り出す。  6.温まった鍋を用意し、ソーセージの表面に焼き色を付けて、熱が取れたら薄切りにしてお皿に並べて、真ん中にコリアンダー置いたら出来上がり。 | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| メニュー名称：お寺の精進料理－栗子河鰻（栗にうなぎ）  授業する講師：吳烈慶　先生 | | | |
| 材料  干し椎茸  栗  春雨  鮮豆包  ゆば  寿司のり | 分量  1両  10個  1束  3片  2枚  3枚 | 調味料　　　　分量  砂糖　　 　　1さじ  醤油　 　　　2さじ  胡椒パウダー 1/4さじ  酢　　 　　　1/2さじ  ごま油　 　　　1さじ  くず粉　　　　2さじ | 漬物材料  塩　　 　　1/4さじ  胡椒パウダー1/2さじ  片栗粉　　　2さじ  小麦粉のり  小麦粉 　2さじ  水　 　　3さじ |
| 作り方：  1.干し椎茸のヘタを取ってふやかし、みじん切りしておく。  2.春雨をぬるま湯に漬けてふやかしておく。  3.ゆばを半枚広げ、片栗粉をかけて鮮豆包を敷きます。また調味料をかけて、みじん切りした椎茸と春雨を乗せます。そのまま棒状になるように巻き、小麦粉ののりで開け口をくっつくしておく。  4.巻き鰻を蒸し鍋に入れ3分程度で蒸したら取り出す。  5.180度の油で鰻を揚げて形を固定にしておく。  6.揚げた鰻を3切りで4つにする。  7.鍋に調味料を入れて、栗とソースがどろっとなったら巻き鰻を入れ、味が完全に漬け込まれるまでに煮続きをして、上にごま油をかけたら出来上がり。 | | | |



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| メニュー名称：お寺精進料理－ヒシの実ミートボール  授業する講師：吳烈慶　先生 | | | |
| 材料  麺腸  豆腸  ベジタリアンの豚バラ  オオクログワイ  ヒカマ  扁尖筍（竹の子）  饅頭（まんじゅう）  豆腐  娃娃菜（ミニ白菜）  菱角（ヒシの実） | 分量  2両  2両  2両  2両  2両  2本  1枚  2個  8株  8個 | 調味料　分量  塩  味の素  片栗粉  醤油  ごま油 | 漬物材料  卵白  塩  胡椒パウダー  片栗粉  小麦粉 |
| 作り方：   1. 娃娃菜の形を整えてから塩をかけて；扁尖筍とヒシの実とともにを蒸し鍋に入れ柔らかくなるまで蒸す。 2. 麺腸、豆腸、ベジタリアン肉、ヒカマ、扁尖筍、クログワイと饅頭をすべてみじん切りにしておく。 3. 豆腐の皮を剥き、水分を絞って泥状にする。 4. ボウルに材料を入れ、よくかき混ぜて粘りが出たら、塩、味の素、片栗粉、小麦粉と胡椒パウダーで調味する。 5. 調味した材料でミートボールを作る。 6. 鍋にミートボールを入れて180度の油で揚げる。表面が色付いたら掬い、また蒸し鍋に入れ10分程度で蒸したら取り出す。 7. ミートボールを鍋に入れ調味液をかけ、味が完全に漬け込むまで焼き続く。 8. 娃娃菜とヒシの実でお皿の周りを飾り、焼いたミートボールを乗せてソースをかけたら出来上がり。 | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| メニュー名称：綠金の計画˙低碳素料理－ごぼうアッケシソウの養生スープ  授業する講師：吳烈慶　先生 | | | |
| 材料  ごぼう  りんご  パイナップル  鶏のもも肉  アッケシソウ | 分量  半本  1個  1/4 個  1本  2両 | 調味料  塩  お酒  味の素  水 | 分量  1さじ  3さじ  1/2さじ  1200cc |
| 作法：1.ごぼうは皮を剥いて、乱切りにしておいて、りんごの芯を抜き、角切りにして塩水に漬けておく。  　　　2.パイナップルを角切りにしておく。  　　　3.鶏のももの肉を角切りにして沸騰したお湯で茹で、水で洗いから水分を切っておく。  　　　4.サーコー鍋の中にごぼう、りんご、パイナップル、鶏肉と水を入れ、調味料をかけてからセロファンをかぶる。30分経ったらアッケソウを入れ、また15分程度蒸したら出来上がり。 | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ニュー名称：綠金の計画˙低碳素料理－－翡翠芙蓉素鮮貝（わかめに貝の料理）  授業する講師：吳烈慶　先生 | | | |
| 材料  ワカメ  エリンギ  豆腐  ニンジン  昆布  豆もやし | 分量  4両  3本  1ボックス  半本  1尺  4両 | 調味料  塩  味の素  胡椒  くず粉 | 適当の量  1さじ  1/4さじ  1/8さじ  3さじ |
| 作り方：  1.豆腐の周囲を削って、厚切りにしてから斜め三角に切ります。蒸し鍋に入れ、弱火で3－４分程度で蒸しておく。  2.鍋に昆布、豆もやしと水を入れて煮込んでから漉し、ダシを取っておく。  3.エリンギは4センチ長さを切って、両端に十字に切り込みを入れる。  4.エリンギに少しの塩と片栗粉を塗ぬ。  6. ベジタリアンの貝を揚げ油でカチカチになるぐらいまで揚げる。  7.ダシに②の塩、胡椒パウダーと味の素を入れて調味し、水溶き片栗粉で軽くとろみをつけたらワカメを入れてからかき混ぜる。  8.完成したワカメのとろみ汁を深皿に乗せ、また豆腐とベジタリアンの貝を入れたら出来上がり。  9.造形されたニンジンを茹でてから皿を飾ることができる。 | | | |



2011/10/18（二）教学の教材

|  |  |
| --- | --- |
| メニュー名称：野菜と果物の彫り物  授業する講師：黃銘波　先生 | |
| 材料  青の大きゅうり  富士りんご  ポロねぎ  カボチャ  大根  マイクロトマト  ニンジン | 分量  3KG  2 KG  0.5  5キロ（約5個）  2キロ  1キロ  2キロ |
| 作り方  材料の形によって形を決め、色によって外見を決め、自由奔放の発想で  野菜と果物の彫り芸術品を作り上げること。 | |

2011/10/19（三）教学の教材

|  |
| --- |
| メニュー名称：　椎茸おこわ  授業する講師：林金城　理事長 |
| |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 項目 | 黃金比率  （100斤米） | 25斤米  用量比率 | 5斤米  用量比率 | 注 | | 長もち米 | 100斤（60Kg） | 25斤(15kg) | 5斤 (3kg) |  | | 椎茸 | 3.5斤  （2100g） | 14兩  （525g） | 3.5兩  （150g） | おこわの材料は個人好みでピーナッツ、イモ、桜エビ或いは香港式ハムも付け加えることができます。 | | 細切り肉 | 25斤  （15000g） | 6.5斤  （3900g） | 1.斤  （600g） | | 干しエビ | 20兩  （750g） | 5兩  （200g） | 2兩  （100g） | | サラダオイル | 9斤  （5400g） | 2.5斤  （1500g） | 1斤  （600g） |  | | ラード | 4斤  （2400g） | 1斤  （600g） | 0.5斤  （300g） |  | | エシャロット | 3.5斤  （2100g） | 14兩  （550g） | 3兩  （200g） |  | | 塩 | 562.5g | 150g | 40g | 個人の好みで調整できます。 | | 味の素 | 937.5g | 240g | 50g | 個人の好みで調整できます。 | | 砂糖 | 3斤  （1800g） | 450g | 200g |  |   ※おこわの材料分析表：每100斤米（60kg） 220斤（132kg）のご飯を作れます |
| 作り方：   1. 米を洗った後、水に約2-3小時間に亘って浸かっておく。（米の新旧による）、洗浄し炊き釜に入れ、米を炊く（水が沸いた後約25-30分間蒸す）。   　 ＊出来れば一度に２５斤の米を炊いた方は、効果が良い。   1. サラダオイル及び砂糖を釜の內に入れて、飴色まで作る。 2. ラードを炒め、エシャロット（細切り）を加え、黄金色まで炒め揚げ葱を作り、そして、すくい上げる。 3. ネギ油及びサラダオイルを鍋に注ぎ、油を加熱した後，干しエビを入れて、強い火で瞬間的に炒め、その後椎茸（細切り）も強い火で一瞬に炒めてから、椎茸の香りが漂って来るのを待ってから豚の細切りされた肉を加え、水を少し。足し調味料も少少加え【塩、味の素（氷砂糖で代替することが可）】熟すまで煮通し、材料をすくい上げておく。 4. 釜の中の汁に調味料及び飴色を加え、煮いった後、汁をすくい上げておく。 5. 蒸し終えたもち米を釜の中に入れてから適量の煮汁を均等良くかきまぜて、再び揚げ葱を入れ、おこわに揚げ葱の香りが四方に漂よわせていくと出来上がり。 |



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| メニュー名称：塩シジミ  授業する講師：黄德忠　先生 | | | |
| 材料  金シジミ  a.ニンニク  唐辛子  生姜  梅干し | 分量  600g  60g  30g  50g  3粒 | 調味料  [醤油](http://spice.kh23.com/flavor/archives/2005/10/post_110.html)  ドロ醤油  砂糖  黒酢 | 分量  1大さし  3大さし  2大さし  1小さし |
| 作り方：   1. 黃シジミを洗淨後、容器に入れておく。 2. 水を金シジミと同じ高さまで入れておいて、蜆が砂を綺麗に吐いてから取り出し。 3. 鍋に水を足しその後、金シジミ入れ、とろ火で金シジミの殻が開くまで煮たら、すくい出し；水分を乾かし、冷えるのを待ち備える（煮えた金シジミの汁は保留）。 4. 容器を取りだしa組材料を入れ、再び2杯の黃シジミ汁を均等にかきまぜ、冷めるまで置いておく、再び煮えた金シジミを入れてかきまぜる。 5. 冷蔵庫に移動して置き、冷蔵で約2日間味が完全に染み込んだら、取り出してから出来上がり。 | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| メニュー名称：ベニコジカビ掛けのウナギスープ  授業する講師：黄德忠　先生 | | | |
| 材料  河のうなぎ  ハクサイ  細切り椎茸  金茸  a.紅麹（ベニコジカビ）  砂糖  紹興酒  b.サツマイモ澱粉 | 分量  1斤  2玉  2兩  2兩  1大匙  2大匙  4兩 | 調味料  出汁（煮込みスープ）  オイスターソース  黑酢  ごま油  胡椒  白糖  片栗粉 | 分量  4カップ  2大匙  1大匙  1大匙  適量  1大匙  1大匙 |
| 作法：   1. 魚の肉を条形状に切り、a組材料を加えてから1日漬けて味を染み込ませておく。 2. 魚の肉を取り均等にサツマイモの粉を塗り付けておく。 3. 油鍋を90℃まで加熱し、粉が付いたウナギを入れ、香ばしく成るまで揚げて、揚げ終えた後にすくい上げ、油をドレインぐしておく。   ４．ハクサイを塊に切り、茹でた後で千きりした椎茸、金茸と一緒に出汁の中に入れておいて、オ―スターソースを少し加え、胡椒、白砂糖とハクサイ  を少し柔らかく成るまで煮いておく。   1. 片栗粉であんかけした後に黒酢とゴマ油で味を調ええておく。 2. ウナギの条形肉を入れてから出来上がり。 | | | |

2011/10/20（四）教学の教材

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| メニュー名称：塩豚肉  授業する講師：吳振龍　先生 | | | |
| 材料  三枚肉  ニンニク  ニンニクの葉  白酢  精酢  パプリカ | 分量  10斤  2枝  1個 | 調味料  八角粉  山椒  ニンニク粉  塩  胡椒  味の素  醤油  砂糖  五香粉  米酒  高粱酒  ニンニク（切ざみ）  砂糖 | 分量  2兩  2錢  2錢  7兩  11錢  4兩  9兩  5兩  1錢  1瓶  半瓶  11兩 |
| 作り方：   1. 三枚肉を約1.5㎝程のスライスに切り離しておく。 2. 調味料を全部均等にかきまぜてから三枚肉を入れて二日間に亘って燻製しておく。 3. 三枚肉を洗淨して、焼き上げてからスライスにして、お皿に並び飾る。 4. ニンニク、ニンニクの葉をスライスにして味付けに用意しておく。   調味料：白酢、精酢、パプリカ、砂糖。 | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| メニュー名称：カラスミ  授業する講師：吳庭國　先生 | | | |
| 材料  カラスミ  白大根  ニンニクの葉 | 分量  1枚  1本  3枝 | 調味料  米酒 | 分量  ボトル半分 |
| 作り方：   1. 先にカラスミを米酒の中に浸し、膜を取りにしておく。 2. 外皮を乾くなるまで炙ってからスライスにして、皿の上に並べておく。 3. 白大根の皮を剝いてからスライスにして、味付けに備える。 4. ニンニクの葉をスライスにして、味付けに備える。   現場では3種類の異なっている盛り付けの方式が見本として展示されます。 | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| メニュー名称：フグの展示実例  授業する講師：日本の師匠 | | | |
| 材料  青頭のフグ | 分量 | 調味料 | 分量 |
| 作り方： | | | |

2011/10/22（六）教学の教材

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| メニュー名称：コンガリ海老団子  授業する講師：胡朝光　先生 | | | |
| 食材  車海老  チンゲン菜  全熟の漬け黄身  a.塩  黄身  　料理用の米酒 | 分量  16匹  12株  4個  少々  1個  少々 | 調味料  味の素  粉砂糖 | 分量  さし1杯  さし1杯 |
| 作り方：   1. 車海老の背側に包丁を縦に入れて開きをしてからa組の漬込み調味料を用意しておく。 2. 片栗粉をつけてからコンガリまで揚げておく。 3. 熱湯したチンゲン菜をお皿に飾っておく。 4. 漬け黄身を刻んでから、少しの油で香りや泡が出るまで炒めておく。 5. 揚げた海老に調味料を加えてから、チンゲン菜の上に盛り付けてから出来上がり。 | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| メニュー名称：避風塘の伊勢海老炒め  授業する講師：胡朝光　先生 | | | |
| 食材  活きている  イセエビ  ニンニク  干し唐辛子  豆鼓（トウチ） | 分量  1キロ  300グラム  4本  15粒 | 調味料  塩  味の素  粉砂糖  七味 | 分量  さし1杯  さし2杯  さし1杯  さし3杯 |
| 作り方：   1. イセエビを洗ってから塊に切っておく。 2. ニンニクを刻んで、油しておく。 3. 干し唐辛子を段切にしておく。 4. イセエビに少々の片栗粉をまぶして160度の油で揚げてから、すぐ干し唐辛子を加えてからドレイニングをしておく。 5. 豆鼓（トウチ）を、香りが出るまで炒めて、ニンニクを入れて、イセエビを調味料と絡めながら盛り付けると出来上がり。 | | | |



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| メニュー名称：梅乾菜扣肉（梅漬け野菜に煮込み豚肉）  授業する講師：游朝雄　先生 | | | |
| 食材  豚のバラ肉  梅漬け野菜  干し小魚  ニンニクソース | 分量  1塊600グラム  1把  10グラム（細かく刻み）  40グラム | 調味料  醬油  氷砂糖  チキンだしの素  白胡椒  水 | 分量  大さし2杯  大さし1杯  少々  少々  1碗 |
| 作り方：  1.豚のバラ肉に熱湯をかけて、醤油を少し塗してから、加熱したお鍋に肉の表面をカリッと取出してから0.5CMのスライス狀を切っておく。  2.梅漬け野菜をきれいに洗って細かく刻んでおいて、よく水を切りして、お鍋に少々の油で干し小魚、ニンニクと一緒に炒めて、更に梅漬け野菜を加えて、少々のチキンだしの味の素を入れてから炒めておく。  3.お鍋に少々の油でニンニクの香りを出させるまでに、豚のバラ肉と一緒によく炒めて、更に醤油、氷砂糖、水を加えて炒めておく。取り出した肉を碗に並べて、その上に梅漬け野菜のだしを入れて、電気釜に一時間半に亘って蒸してから、碗を取り出してお皿にひっくり返して乗せれば出来上がり。 | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| メニュー名称：客家小炒（客家のお馴染み炒め料理）  授業する講師：游朝雄　先生 | | | |
| 食材  豚のバラ肉  膨らんだイカ  干し豆腐  葱  セロリ  赤唐辛子  ニンニク | 分量  300グラム  半匹  6枚  100グラム  50グラム  1本  さし1杯 | 調味料  オイスターソース  醤油  チキンだしの素  白胡椒粉  調理酒  ごま油 | 分量  さし2杯  さし1杯  少々  少々  少々 |
| 作り方：  1.豚のバラ肉に熱湯をかけて、皮を切り取った肉を長い条の形に切って、膨らんだイカを長い条の形に切って、干し豆腐を条形に切って、セロリを段切りにして、唐辛子を小さくに切っておく。  2.お鍋に少々の油を入れて、豚のバラ肉、イカ、干し豆腐を弱火で炒めてから、ニンニク、唐辛子を入れて、更に葱、セロリと調理酒をよく絡めて炒めると出来上がり。 | | | |



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| メニュー名称：客家の肉入り白玉団子スープ  授業する講師：游朝雄　先生 | | | |
| 食材  手つくり白玉団子  椎茸細切  肉細切  干し海老  ニンニクの芽  蔥  セロリ  香菜（コリアンダー）  春菊 | 分量  600グラム  150グラム  200グラム  100グラム  2本  2本  1本  1株  250グラム | 調味料  醬油  　白胡椒粉  チキンだしの素  　砂糖  　塩  　油揚げ炒めた葱  　だし | 分量  さし2杯  さし1/2杯  さし2杯  さし1/2杯  さし1杯  さし1杯  大きい1碗 |
| 作り方：  1.春菊を洗って、よく水切りして、葱や、ニンニクの芽や、セロリを短く切る。  2.お鍋に匙2杯の油を入れて加熱してから、葱、ニンニクの芽を香り出して、肉の細切、干し海老、椎茸の細切、①の調味料を加えて炒めておく。  3.お鍋に水を沸くしてから、白玉団子を煮て盛り付ける。  4.お鍋にだしを沸くして、②の調味料、白玉団子、春菊を全部入れて煮込んでから碗に乗せれば出来上がり。 | | | |



2011/10/24（一）教學講義

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| メニュー名称：千きりした唐辛子に魚の頭  授業する講師：盧錦桃　先生 | | | |
| 食材　　分量  シルバーカープの魚の頭  ひき肉  赤唐辛子  翡翠椒（ピーマン）  酸菜（漬け込み野菜） | 1個（1キロ半）  4兩（150グラム）  3兩（112.5グラム）  5兩（187.5グラム）  5兩（187.5グラム） | 調味料  辛い油  山椒の油  柴油精  塩  味の素  ゴマ油  だし | 分量  胡椒粉  生姜刻み  ニンニク刻み  酒  お酢  砂糖 |
| 作り方：   1. シルバーカープの魚の頭を15分間で蒸しておく。 2. ひき肉を香りが出るまでに炒めておく。 3. 細かく千きりした酸菜を加えておく。 4. 調味料、赤唐辛子、翡翠椒（ピーマン）、だし、胡椒を入れる（片栗粉で溶けた汁は不要）。 | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| メニュー名称：ポケット豆腐  授業する講師：盧錦桃　先生 | | | |
| 食材  板豆腐  刻んだささみ肉  ホタテ  だし | 分量  3丁  2兩  2個 | 調味料 | 分量 |
| 作り方：   1. 豆腐を粉状に磨き、刻んだささみを加えて調理しておく。 2. 上の盛り付け材料を糸状に揚げさせておく。 3. 最後に、ホタテを加えて煮込みにするようにしておくと出来上がり。 | | | |

