



Image です。レシピの出来上がりとは異なります

1. 揚げ春巻き
2. レタスとカニ肉のスープ煮
3. きゅうりのねぎ油和え
4. 中華風冷奴

1. 揚げ春巻き(15本分)

材料 (5人分)

春巻きの皮	15枚	具	春雨 (乾燥)	50g	
揚げ油		干し椎茸	5枚	サラダ油	大さじ 1
		豚モモ肉薄切り	150g	合わせ調味料	
		下味 (酒・醤油	各小さじ 1	酒	大さじ 1+1/2
		片栗粉	少々)	醤油	大さじ 1+1/2
		ネギ	1本	砂糖	小さじ 1
		たけのこ水煮	100g	塩・こしょう	少々
		キャベツの葉	2枚	ごま油	小さじ 2
			(150gくらい)	のり (粉)	大さじ 1
				水	大さじ 1)

つくり方

① 下準備

春雨を熱湯につけ戻す。白くなってきたら、ザルに上げ、水気を切り、4~5cmに切る。

干し椎茸は戻して薄切り

豚肉は4mm位の細切りにして、下味をつけておく。

たけのこは4~5cmの薄切り

ネギは斜め千切り

キャベツは4~5cmの薄切り

合わせ調味料を作っておく。

② サラダ油を熱し肉を炒める。肉の色が変わって、ほぐれたら、椎茸を入れ、香りが立つまで炒め、残りの野菜を炒める。しんなりしてきたら調味料を回し入れ、全体を混ぜて春雨を加える。汁気を春雨に吸わせ、汁気がなくなったらバットにあげ冷ます。15等分する。

③ 粉と水を合わせてのりを作る。

④ 春巻きの皮を破らないように1枚ずつはがす。皮を1枚、角を手前に置き、手前から1/4の部分のところから1/15にした具をのせ、ひと巻きしたら左右の皮を内側に折りこむ。もうひと巻きしたら、のりを塗り、巻き終わりをしっかり止める。

⑤ 揚げる。

160~170℃の油でゆつくり揚げる。

(春巻きの皮の切れ端を油に入れてみて、皮が少し沈み、すぐに浮き上がってきたら適温です。)

お好みの調味料 (酢、練り辛子、醤油、各適宜) でいただく。

揚げるコツ

具に対して皮を2周以上巻いて包む。皮が1枚の所があると、そこから水分が染み易いので一度に巻く量を欲張らないで二重の皮でしっかり包む。そうすれば少ない油でもきつね色に揚がる。

2. レタスとカニのスープ煮

材料 (5人分)

レタス	1株	鶏からスープ	400cc	醤油	少々
(塩 小さじ 1 サラダ油 大さじ 1)		(スープ顆粒 大さじ 1 水 400cc)		オイスターソース	少々
長ネギ	1本	サラダ油	大さじ 1	こしょう・塩	少々
しょうが	1かけ	@ 紹興酒	大さじ 2	水溶き片栗粉	
フクロタケ(缶詰)	1缶	砂糖	少々	[片栗粉 大さじ 2]	
カニ缶	1缶	塩	小さじ 1/2	[水 大さじ 2]	

作り方

- ①レタスは、手で適当な大きさにちぎり、たっぷりのお湯に塩、サラダ油を加えて沸騰させたところに、一度に入れる。色が変わったらずらにあげる。
- ②フクロタケは缶から出し、熱湯でさっと湯がく。水気を切っておく。長ネギは1cm幅の斜め薄切り。生姜も細い千切り。カニ缶は缶から出して汁気はとっておく。
- ③中華鍋を熱して、油を回し入れ、油が十分に回ってきたら、ネギ、生姜を軽く炒める。フクロタケを入れ、水気を飛ばしたら、スープ、カニ、@を入れて炒める。醤油、オイスターソースを入れて、アクを取る。塩、胡椒で味を整えたら、煮立ったところに水溶き片栗粉を入れ、とろみがついたらレタスを入れて手早くかき混ぜる。

3. きゅうりのネギ油あえ

材料 (5人分)

きゅうり	3本 (塩 小さじ 1)	香菜	1枝
ツアーサイ	大さじ 2	ネギ油	大さじ 1

作り方

- ①きゅうりは、所々皮をむいて、綿棒で軽く叩いて、たて4等分にし、塩をまぶしてしんなりしてきたら、水分を切っておく。
- ②ツアーサイは、細かく切っておく。香菜は、1cm程度に切っておく。
- ③きゅうり、ツアーサイ、香菜をネギ油（下記参照）で和える。

4. 中華風冷奴

材料 (5人分)

絹ごし豆腐	2丁	ネギ、生姜	みじん切り各大さじ1	酢	大さじ 3
干しエビ・酒	各大さじ 2	ツアーサイ	みじん切り大さじ2	白いりごま	少々
ごま油	大さじ 1	しょうゆ	大さじ 1+1/2		

作り方

- ①豆腐は軽く水切りをしておく。
- ②干しエビは、みじんに刻み、酒に20分程つけて戻しておく。汁はとっておく。
- ③フライパンにごま油と干しエビのみじん切りを入れ、ゆつくり炒める。香りが出たら、ネギ、生姜を入れて炒め、ツアーサイも加え、干しエビをつけておいた汁を入れて、水分がなくなるまで炒める。醤油、酢を入れ、ひと混ぜして冷ましておく。
- ④豆腐を器に盛り、上から③を汁ごと乗せてゴマを振る。

ねぎ油

材料

サラダ油	150g
ごま油	50g
玉ねぎ	1/2個
ニンニク	1かけ
しょうが	1かけ
長ネギ	青い部分2~3本

作り方

全てを鍋に入れて、火にかけ4~5分煮込む。
冷めたら、瓶に入れて保存。