

中華ダイニング **青 冥** 炎の料理ショー

- ☆ 豚肉とキノコの中華蒸し
- ☆ 鶏唐揚げの唐辛子炒め
- ☆ 海鮮チャーハン

① ＊ 豚肉とキノコの中華蒸し

材料 (3~4人分)	分量	作 り 方
<p>豚バラ肉スライス しめじ まいたけ 上新粉</p> <p>具材をコーティングする役目。 調味料が絡みやすい。 調味料が鍋底にすぐ落ちにくい。</p> <p>白ネギのみじん切り ゴマ油</p> <p>調味料 A は合わせておいてもよい。</p> <p>調味料 A</p>	<p>200g 100g 100g 大さじ4 大さじ2 大さじ2</p> <p>大さじ4 小さじ2 小さじ2</p> <p>大さじ2 大さじ2 大さじ2</p> <p>少々</p> <p>テンメンジャン トウバンジャン おろしにんにく チューブのもの でもOK しょうゆ 酒 砂糖 コショウ</p>	<p>① 豚バラ肉スライスは、5~6cmの長さに切る。しめじ・まいたけは石づきを取ってほぐしておく。</p> <p>② 豚肉をボウルに入れ、調味料Aで下味を付け、時間を置かなくてもOK</p> <p>よく混ぜたらキノコも加えて混ぜる。最後に上新粉を加えて混ぜる。</p> <p>③ お皿にサラダ油を薄く塗り、②をのせて平らに広げる。中央は具材を低めに入れる。→ ガスは比較的、鍋の中が均等に具材に火が通るほうだがより一層火のとおりが均等になりやすい。</p> <p>④ 蒸し器に入れ、強火で10分ほど加熱する。 鍋の素材、大きさや、具材の量により時間が変わる。</p> <p>⑤ 蒸しあがったら、上に白ネギのみじん切りをのせ熱したごま油をかける。</p>



○ガスコンロならではの良い点

- ・火加減を実際に確認しながらの調理。
- ・直火調理なので中華鍋の絶妙な鍋底のカーブにも火力が充分無駄なく伝わります。
- ・一般的なIHクッキングヒーターと違って、ガスコンロは上部の3ヶ所のコンロ口とグリル部分の計4ヶ所の同時使用が可能。  
忙しい主婦には便利！
- ・コンロの1ヶ所で自動炊飯モードを使い、ボタン1つでおいしいご飯を炊くことが可能。直火なので味が良い。  
コンロの機種によっては土鍋でその機能が使える、土鍋モードをそなえたものもあります。

## ② ※鶏唐揚げの唐辛子炒め※

材料（3～4人分）	分量	作 り 方	
鶏もも肉	1枚（約200g）	<p>① 鶏モモ肉は8～10等分に切り、 鶏肉は均等に火が通るよう大きさをそろえて 調味料Aで下味を付け、溶き卵と片栗粉を加えて混ぜる。 ノリ状になるまで</p> <p>② ピーマンは種を取って乱切りにする。 白ネギは1cmの厚さで斜めにカットしておく。</p> <p>③ ①の鶏肉を油で揚げる。 “温度調節機能”を使うと失敗なく安心 鶏の唐揚げ 通常なら160℃で4～5分揚げ 最後に200℃で1分揚げるとカラッと揚がる。</p> <p>④ 鶏肉に火が通ったら、ピーマンも軽く揚げて火を通す。 もしくは油をかける。つやを出すだけでOK。</p> <p>⑤ 鍋に大さじ2の油を入れ、鷹の爪と白ネギを弱火で炒め、香りを出す。</p> <p>⑥ ⑤に調味料Bを加え沸騰してとろみが付けば鶏肉とピーマンを入れて全体に絡め、最後にゴマ油を入れて仕上げる。</p>	
白ネギ	1/2本		
ピーマン	1ヶ		
鷹の爪（半分にして種を取り除く）	1～2本		
サラダ油（揚げ油用）	適量		
調味料 A	塩		少々
	酒		大さじ1
	コシヨウ		少々
	しょうゆ		大さじ1
全卵	1ヶ		
片栗粉	大さじ5		
調味料 B	しょうゆ		大さじ4
	砂糖		大さじ4
	酒		大さじ2
	酢	大さじ4	
水	大さじ2		
水溶き片栗粉	適量		
ゴマ油	大さじ1		
調味料は合わせておいてもOK（水溶き片栗粉以外）			



○ガスコンロならではの良い点

- ・鍋底に均等に火力がたつわり、ムラが少ない。  
あまりかき混ぜたくない揚げ物の場合などでも上手に仕上がります。
- ・温度調節機能を使うと設定温度を保ってくれるので安心して揚げ物も可能  
140℃や160℃など低めの温度設定なら、卵焼きやホットケーキなどいろんな調理に便利
- ・Si センサーコンロなら高温が続くと自動で火が消える消火機能まで付いています。  
火事になる心配はありません。

### ③ ✿ 海鮮チャーハン



材料（2人分）	分量	作り方
<b>白ご飯</b> <small>ご飯は平たく拡げて冷ましておく</small>	400g	<b>①</b> 卵は溶きほぐし、ムキエビはボイルして1cm位の大きさに切っておく。 レタスは2cm程度の大きさに切っておく。  <b>②</b> 中華鍋を熱して、よく油をなじませる。  <b>③</b> サラダ油を入れ、白ネギを入れて香りを出し卵を炒める。 <small>卵と合わせる油は多めに入れる。→卵をコーティング</small>  <b>④</b> 卵が半熟の状態になったらご飯を加えてよくかき混ぜながら炒める。 <small>卵でご飯をコーティング</small>  <b>⑤</b> エビ・カニを加えて、塩・こしょうで味を付け、カキしょうゆを加えたら最後にレタスを入れてかき混ぜる。 <small>カニ缶の汁は入れない。（水っぽくなる）                      カキしょうゆは鍋ハダに添って回し入れる。→香り高くなる。</small>
	2ヶ	
	50g	
<b>卵</b>	30g	
<b>ムキエビ</b>	大さじ1強	
<b>カニの身(カニ缶)</b>	2枚	
<b>白ネギのみじん切り</b>		
<b>レタス</b>	少々	
<b>&lt;調味料&gt;</b>	少々	
<b>塩</b>	大さじ2	
<b>こしょう</b>	大さじ3~4	
<b>アサムラサキ カキしょうゆ</b>		
<b>サラダ油</b>		

○ガスコンロならではの良い点

・チャーハンや野菜炒めなど、強火で一気に仕上げたい調理には鍋底から直に火力が伝わるのでおいしさや仕上がりが違ってきます。