

炎の料理ショー 中華ダイニング 青冥(ちんみん)

牛肉と柿のオイスターソース炒め
有頭エビと茄子のチリソース
鮭とコーンのバターチャーハン

★ 牛肉と柿のオイスターソース炒め(3人前) ★



材料名	使用量	材料名	使用量	材料名	使用量
牛肉スライス (こま切れでも可)	100g	(調味料 A)下味用		(調味料 B)	
柿	1/4ケ(100g)	塩	1つまみ	オイスターソース	大さじ 1
生しいたけ	3枚	胡椒	少々	醤油	大さじ 1
ブロッコリー	6切分(30g)	酒	大さじ1	砂糖	大さじ 1
赤ピーマン	20g	片栗粉	大さじ1	料理酒	大さじ 1
にんにく	小1粒		~1・1/2	黒胡椒	少々
サラダ油	適量			水	大さじ 4
ごま油	適量			水溶き片栗粉	小さじ 1

【 調理手順 】

- ① 牛肉を一口大に切り、調味料Aで下味を付け、片栗粉を加えてかきまぜる
- ② 柿は皮を剥いて、1cm弱のくし型に切り、塩1つまみを入れた水につけておく。にんにくは薄切りにし、その他の副材料は食べやすい大きさにカットし、ブロッコリーだけ下茹でしておく。
- ③ 調味料Bをボールで合わせる。
- ④ 鍋にサラダ油を入れにんにくを炒めて香りを出し、牛肉を加えてほぐしながら炒める。火が通ってきたら残りの副材料を加えて炒め、調味料Bで味を付ける。
- ⑤ 最後にごま油を加えて仕上げる。

★ 有頭エビと茄子のチリソース(3人前) ★



材料名	使用量	材料名	使用量
有頭エビ	3尾	(調味料B)	
茄子	約40g	①	
白葱のみじん切り	大さじ 3	豆板醤	小さじ 1
溶き卵	1/2ヶ分	おろしにんにく	小さじ 1
片栗粉	適量	おろし生姜	小さじ 2
サラダ油	適量	ケチャップ	大さじ 2
中華スープ	180cc	②	
(調味料A)		塩	小さじ 3/4
塩	少々	料理酒	大さじ 1
胡椒	少々	砂糖	大さじ 1
		胡椒	少々
		③	
		酢	小さじ 4
		サラダ油	大さじ1~2

【 調理手順 】

- ① 有頭エビは、尾先とヒゲ、足を切り取って背開きにして半分に切る。これに調味料Aで下味をつけ、身の部分に片栗粉を付ける。
- ② 茄子は1口大の棒状に切り片栗粉を付ける。
- ③ 鍋に油を少量入れ、エビと茄子をソテーしていったん鍋から取り出す。
- ④ 調味料Bの①を少量の油でよく炒め、中華スープと調味料Bの②を加え、取り出しておいたエビと茄子を入れ軽く煮る。
- ⑤ ④に白ネギのみじん切りを加えて、少量の水溶き片栗粉でトロミをつけ、溶き卵を加えてよく混ぜる。
- ⑥ 最後に調味料Bの③の油と酢を加える。

★ 鮭とコーンのバターチャーハン ★

材料名	使用量	材料名	使用量
鮭の切り身(無塩)	100g	(調味料)	
粒コーン	100g	塩	小 1/2
ご飯	500g	胡椒	少々
卵	2ヶ	醤油	大 1/2
バター	20g		
青葱のみじん切り	大さじ 2		
サラダ油	適量		



【 調理手順 】

- ① 鮭の切り身に塩・胡椒で下味を付け、焼いて火を通し(ソテーでも可)ほぐしておく。
- ② フライパンを空焼きして油を馴染ませ、バターを溶かして卵を半熟状に炒める。
- ③ ご飯を加えてほぐしながら炒める。
- ④ 鮭のほぐし身とコーンを加えて塩・胡椒で味をつけ、仕上げに醤油を加える。
- ⑤ 器に盛り付け、青葱を散らす。