

# 第4ブロック料理講習会



平成 28 年 2 月 20 日(土)

22:00～24:00

中野北支部 代一元

東京都中野区野方 5-30-21

## 麻婆茄子（茄子の挽肉炒め）

### 【材料 4人前】

豚ひき肉 100 g  
茄子 6~8本  
長葱 5センチ程度  
生姜・ニンニク 各1/2片

### 【調味料】

スープ 1/2カップ  
醤油 大1/2  
酒、砂糖 各小1  
甜麺醤 大1  
片栗 大1/2  
サラダ油 大4  
豆板醤 大1

### 【作り方】

- ①ネギ、生姜、ニンニクはみじん切りにしておく
- ②茄子のヘタを落とし、タテに6つ切りにして塩水に1分程度漬け、アクを抜く
- ③水分を取って鍋に油大3を熱し、茄子を炒めて取り出す
- ④調味料を混ぜる
- ⑤鍋を熱して油を馴染ませ、①を炒める
- ⑥香りが立ったら挽肉を入れて炒め、肉がほぐれたら茄子を入れて炒め合わせる
- ⑦④を加えて手早く混ぜ、とろみをつけて出来上がり

## 木犀肉（炒り卵と野菜のうま煮）

### 【材料 4人前】

卵 3個  
Ⓐ 塩 小1/2  
中華旨味調味料 少々  
豚薄切り肉 100 g  
Ⓑ 醤油、酒、片栗、各小1  
木耳 5 g  
たけのこ 70g  
長ネギ 1/2本  
生姜 1片  
ピーマン 1個

### 【調味料】

醤油 大1/2  
酒 大1  
塩 小1/3  
サラダ油 大6

### 【作り方】

- ①豚肉は細切りにし、Ⓐをからめる  
木耳は戻し、たけのこは千切り、長ネギは斜め切り、生姜は薄切りに、ピーマンはタテに6つ切りにする
- ②調味料を混ぜる
- ③炒り卵を作る  
卵は割りほぐして Ⓐで調味し、油大3で炒り卵を作つて取り出す
- ④残りの油で肉、野菜を炒め③を戻してできあがり

## 回鍋肉（豚バラ肉と野菜の炒め物）

### 【材料 4人前】

豚バラ肉 200g  
キャベツ 8枚  
ピーマン 2個  
長ネギ 1/2本  
生姜。ニンニク 各1片

### 【調味料】

醤油 大3  
甜麺醤 大1  
砂糖、酒 各大2  
サラダ油 大4

### 【作り方】

- ①豚肉は2cm幅に切る。キャベツは芯を取り取って、おおきくザク切りに。ピーマンはタテに6つに切る。長ネギは斜め切り  
生姜とニンニクは叩く
- ②調味料を混ぜる
- ③鍋は薄煙が立つまで空焼きをし、油を入れて馴染ませる。
- ④ネギ、ニンニク、生姜を香りが立つまで炒めて、肉を入れ、焦げ目がつくまで、充分に炒め、野菜を加え炒める。
- ⑤調味料を入れ、手早く混ぜて器に盛る



回鍋肉(豚バラ肉と野菜の炒め物)