

景丘の家 こども食堂

世界のごはんシリーズ vol.6

中国のごはん

中華おこわ

トマトと卵のスープ

ラーパーツァイ

丼

丼

中華おこわ、トマトと卵のスープ、ラーパーツァイを作るのに必要な道具

- ・ 蒸し器
- ・ 蒸し布（目が荒いものがおすすめ）
- ・ 鍋
- ・ フライパン
- ・ バット
- ・ 庖丁
- ・ まな板
- ・ 木べら
- ・ 菜箸
- ・ 計量カップ



ラーパーツァイ

材料（2人分）

・ 白菜	200g
・ 塩	少々（ふる分）
・ 白いりごま	少々
・ ごま油	大さじ2
・ 酢	大さじ3
・ 砂糖	大さじ2
・ 塩	小さじ1/2

1. 白菜は繊維に沿って長さ7~8cmの棒状に切る。
2. 1に塩をふり、5分置いた後に水気を絞る。
3. 鍋に★印を全て入れ一煮立ちさせ、2にかけて和える。
4. 最後に白いりごまをかけて完成。



中華おこわ

材料（2人分）

・もち米	2合
・豚バラ肉（厚切りのもの）	80g
・干し椎茸	3枚分
・エシャロット	2個
・干し海老	10g
・松の実	大さじ1
・塩	少々
・酒（あれば紹興酒）	少々
・胡椒	少々
・生姜（しょうが汁として使用）	5g
・醤油	大さじ2
・椎茸の戻し汁・海老の戻し汁	合わせて150cc
・サラダ油	大さじ3

1. 干し椎茸・干し海老を水で戻す。干し椎茸は水気を切って薄くスライスし、干し海老は大きければ半分に切る。戻し汁は後で使うので、とっておくこと。
2. 豚バラは8mm角に切る。
エシャロットは薄切りにし、大さじ1の油を加え弱火で薄茶色になるまで炒めておく。
3. フライパンに油大さじ1を加え熱したら、干し椎茸→豚バラ→干し海老の順に炒めて、塩、胡椒、生姜汁、酒（紹興酒）、醤油を加えて、全体に味が回るように炒めたらバットに移しておく。
4. 同じフライパンに油大さじ1を入れ、もち米と2で炒めたエシャロットを加え混ぜながら、戻し汁を少しずつ加えて、炒める。米が汁気を吸ったら火を止める。（半生な感じ）
5. 4に、3で炒めた具と松の実を加えて、全体に混ぜる。
6. 湯気の立った蒸し器に晒しをし、もち米を広げて、真ん中を少し凹ませて30分ほど蒸す。
もち米の芯がなくなればOK。



トマトと卵のスープ

材料（2人分）

・卵	1個
・トマト（中くらいのもの）	1個
・鶏ガラスープ	200cc
・しょうがのすりおろし	10g
・砂糖	小さじ1/2
・ごま油	大さじ1
・塩	少々
・醤油	大さじ1

1. 湯むきしたトマトを8等分にし、鍋で炒める。
両面焼けたらしょうがを加えて更に炒める。
2. 鶏がらスープを注ぎ入れ、砂糖と醤油、塩を入れて味を調える。
3. 卵を溶きほぐし煮立ったスープに回し入れ、火を止める。
4. 最後にごま油を加えて出来上がり。

