

# 中華料理

2004年6月17日実施、講師: 陳 海娟

## 牛肉のオイスターソース炒め

### 材料:

牛肉(Flank Steak がよい) 1 パウンド

ねぎ 6 本

しょうが 少々

野菜 (ピーマン、ベビーコーンまたは薄切り筍、しいたけまたは缶詰マッシュルーム、ニンジン、ブロッコリ、青梗菜など 3~4 種類)

サラダ油 2 カップ

### A:

塩 小さじ 1/2 杯 (好みで加減する)

ベーキングパウダー 小さじ 1/2 杯 (肉を柔らかくする効果があるが、多すぎるとにおいが出るので注意)

酒 大さじ 1 1/2 杯

卵白 2 個分

サラダ油またはごま油 大さじ 2 杯

コーンスターチ 大さじ 2 杯 (片栗粉の場合は少なめに)

### B:

酒 大さじ 1

オイスターソース 大さじ 3 杯

しょう油 小さじ 1 杯

味の素 小さじ 1/2 杯

砂糖 1/2 杯

ごま油 小さじ 1 杯

水 1/2 カップ

コーンスターチ 小さじ 1 杯

### 作り方:

1. 牛肉を薄切りにする。2 時間ほど冷凍庫に入れておくと切りやすくなる。A の材料を入れてよくまぜ、コーンスターチを加え、最後にごま油を入れて 20~30 分置いて室温に戻しておく。
2. ねぎなどの野菜を刻み、しょうがを薄切りにする。
3. B の材料を混ぜ合わせ、酒を入れたら風味が損なわれないようにラップしておく。
4. サラダ油 2 カップを小さめのフライパンにいれ、菜ばしを入れて泡立つくらいの温度になったら、味付けした牛肉を 20 秒ほど揚げて (赤味が残るくらい) 皿にあげておく。
5. 別のフライパンに 4 で使った油を大さじ 2 杯ほど入れ、硬い野菜から先に入れ、塩少々をふりかけて色よく仕上げて皿に取る。
6. 中火のフライパンでしょうがを炒めて香りを出し、白い部分のねぎを入れる。
7. 肉を戻して強火にし、残りのねぎを入れる。
8. コーンスターチが沈殿しないようにソースをかき混ぜながら加え、野菜を戻したら火を止める。



## 茄子のしょうがソース和え

### 材料:

ナス（オリエンタルエッグプラントという長細い種類）8本（一人1本くらいで人数に合わせて）

### A:

しょう油 大さじ 2 1/2 杯

ごま油 小さじ 1/2 杯

味の素 少々

しょうが 大根おろしでおろして 大さじ 2~3 杯

### 作り方:

1. ナスはへたをとって、よく洗い、1/3~1/4 の長さに切る。
2. なべに湯をたっぷり沸かし、へたに近い部分から先にナスを入れ、柔らかくなるまで 6~8 分煮る。
3. ナスを取り出して水切りし、ラップをかけて冷蔵庫で冷ましておく。
4. ナスを縦に半分または四つ切にし、皿に盛る。
5. A の材料を混ぜ合わせてソースを作り、山盛りのナスにかけてできあがり。

