

中華麴

Ingredients

- 生麴・・・100g
- 塩・・・30g
- 薄口しょうゆ・・・10cc
- 新玉ねぎ・・・100g
- しょうが・・・1かけ
- にんにく・・・1かけ
- 干しいたけ・・・3g
- 水・・・80cc～

Directions

- 1) 麴と塩は手ですりあわせる。
- 2) 長ねぎ・しょうが・にんにく・干しいたけは合わせてフードプロセッサーにかけてペースト状にする。
- 3) 1と2，薄口しょうゆ・水を合わせて混ぜる。

◎一日2-3回底から混ぜて麴がふんわりして塩気がまろやかになるまで室温で発酵させる。

◎ヨーグルティアなどの発酵器に入れて58℃で8時間低温加熱する。

◎3の状態でジッパー付きのビニール袋に入れ炊飯器にいれる。お窯にビニールの中の麴がかぶるくらいのお湯(40度)を入れて保温ボタンを押して蓋はせず、8時間放置する。



Notes

自分の手で混ぜることで常在菌が入り自分の身体に合った発酵調味料が出来ます。

ヨーグルティアで作る場合も2時間ごとくに混ぜると発酵ムラがなくなり甘みが早く出てきます。



自家製鶏ガラスープの素

Ingredients 300ml分

鶏むね肉・・・300g (皮無し)

長ねぎ・・・125g

人参・・・125g

しょうが・・・1かけ

にんにく・・・1かけ

塩・・・100g

紹興酒・・・大さじ2

生麴・・・30g

Directions

1) 長ねぎ、人参、しょうが、にんにくは酒とあわせてフードプロセッサーのかけてペースト状にする。
鶏むね肉は一口大に切り、フードプロセッサーにかけてひき肉にする。

2) 野菜と鶏肉をあわせて火にかけ、ポロポロになるまで炒める。

3) 塩と麴をあわせて10分炒め、120度に温めたオーブンで20分から焼きする。

4) 再びフードプロセッサーにかけて粉末にする。

Notes

点心5種

えび蒸し餃子

Ingredients

- 上新粉・・・100g
片栗粉・・・50g
=えびあん=
海老・・・200g
たけのこ・・・100g
ながねぎ・・・10cm
—A—
鶏ガラスープの素・・・小さじ2
中華麴・・・大さじ1
薄口しょうゆ・・・小さじ1
酒・・・小さじ1

Directions

1) 上新粉と片栗粉をボウルにあわせてざっと混ぜ、熱湯150ccを加え耳たぶの硬さになるまで捏ねる。

10等分にしてまるめておく。

2) 海老は殻と背ワタをのぞき、酒と片栗粉(各小さじ1:共に分量外)で揉んで洗う。水気をしっかりふく。

たけのこ・長ねぎはみじん切りにして海老とあわせる。Aを加えてよく混ぜる。

3) 1の皮で2を包み、蒸気のがった蒸し器で15分蒸す

大根餅

Ingredients

- 大根・・・300g
米粉・・・150g
青海苔・・・大さじ1
ベーコン・・・2枚
イカ素麺・・・5本
干し海老・・・大さじ1
中華麴・・・大さじ2

Directions

- 1) 大根はすりおろして汁ごと米粉とあわせる。
- 2) 干し海老は水に10分つけてもどしみじん切りにする。イカ素麺は5mmにハサミで切る。
- 3) 1と2、中華麴・青海苔をあわせてパットなどに入れて平らにならす。蒸気のがった蒸し器で15分蒸す。
- 4) 粗熱が取れたら切り分け、ごま油(小さじ2)を温めたフライパンで香ばしく焼く。



雑穀しゅうまい

Ingredients

- 豚ひき肉・・・300g
=A=
キクラゲ・・・5個(みじん切り)
長ねぎ・・・5cm(みじん切り)
中華麴・・・大さじ1
鶏ガラスープの素・・・小さじ1
うすくちしょうゆ・・・大さじ1
もち米・・・大さじ3
雑穀・・・20g

Directions

- 1) もち米と雑穀は水につけて30分おく。
- 2) ひき肉は粘りがなくなるまでよく混ぜAを加えてさらによく混ぜる
- 3) お好みの大きさに丸めて1をまぶし、蒸気のがった蒸し器で15分蒸す。

生ハムと大葉の腸粉

Ingredients 4人分

ライスペーパー・・・2枚
大葉・・・4枚
えのき・・・40本（石突を除く）
生ハム・・・20g

Directions

- 1) ライスペーパーはぬるま湯にひたしてやわらかくする。
- 2) 大葉と生ハム、えのきをせ手前から巻く。
- 3) 蒸気のあがった蒸し器で7分蒸す。

すぐ出来るエビチリ とエビマヨ

Ingredients 4人分

えび・・・8尾
片栗粉・酒・・・各小さじ1
熱湯・・・500cc
ごま油・・・小さじ2
=A=
トマトペースト・・・大さじ3
中華麺・・・大さじ1/2
=B=
マヨネーズ・・・大さじ1
中華麺・・・小さじ1
レモン果汁・・・小さじ1/2
はちみつ・・・小さじ1/2

Directions

- 1) 海老は殻と背ワタを除き片栗粉と酒で揉み、流水で洗う。水気をしっかりふく。
- 2) 熱湯にごま油を入れて1を茹で、それぞれAとBで和える。



豆苗の中華麺蒸し

Ingredients 4人分

豆苗・・・1袋
中華麺・・・大さじ1

Directions

- 1) 豆苗は2cm長さに切り中華麺をからめる。
- 2) 蒸気のあがった蒸し器で10分蒸す。

チンジャオロース

Ingredients

4人分

牛薄切り肉・・・200g
赤ピーマン・黄色ピーマン・緑ピーマン
・・・各1個
中華麺・しょうゆ麺・・・各大さじ2
ごま油・・・小さじ2

Directions

- 1) 薄切り肉は7mm幅に切り。
中華麺をからめる。
ピーマンは細切りにする。
- 2) フライパンにごま油を温め
牛肉を炒め、半分火がとおったら
ピーマンを加え、しょうゆ麺を
からめる

ズッキーニの ジャージャー麺

Ingredients

4人分

大豆ミート・・・30g
干し海老・・・大さじ2
ごま油・・・大さじ1
中華麺・しょうゆ麺・・・各大さじ1
ズッキーニ・・・2本

Directions

- 1) 干し海老は水に浸して戻し粗く刻む。大豆ミートは熱湯に10分つけて戻し、水気をしぼる。
- 2) ごま油をあたため、大豆ミートと干し海老を炒め、中華麺・しょうゆ麺をからめる。
- 3) ズッキーニを千切りにして2をのせる。



コーンと卵のスープ

Ingredients

4人分

ホールコーン・・・150g

水・・・800cc

鶏ガラスープの素・・・小さじ2

うすくちしょうゆ・・・大さじ1

たまご・・・1個

Directions

1) 水とコーン、鶏ガラスープの素をあわせて弱火で3分にこみ、しょうゆを加える。

2) 卵を割りほくし、沸騰しているところへ糸状に流し入れる。



マンゴープリン

Ingredients

たっぷり8人分

冷凍マンゴー・・・400g
生クリーム・・・200cc
ゼラチン・・・5g
ココナッツミルク

Directions

- 1) ゼラチンは水（大きじ1・1/2）5分おいてふやかす。
- 2) フードプロセッサーにマンゴーと生クリームを入れてなめらかになるまで攪拌する。
- 3) 1のゼラチンを湯銭にかけてとかし2にくわえる。
- 4) さっとぬらした器に流し入れ冷蔵庫で冷やし固める
- 5) 器に分け入れ、ココナッツミルクを添える。

