



テーマは

『盛りだくさんの 中華料理』

- 日 時： 2025 年 9 月 26 日
- 場 所： 市民センター 214 室
- 参加者： 女性 6 名 男性 3 名 計 9 名
三村さん、筑摩さん、高木さん、光長さん、山川さん、辻井さん、山崎さん
吉野さん、小林（記）

今日の料理

1. サーモンのサラダ菜巻
2. ジャー جان麺
3. 油淋鶏（ユーリンチー）

12:00 集合 買い物及びレシピ担当 （山崎さん、山川さん、辻井さん、小林）

13:00 全員集合 市民センター214号室

- 「サーモンのサラダ巻」と「ジャー جان麺」は、山崎さんから
- 栗原はるみ仕込みの「油淋鶏」は、山川さんから それぞれレクチャーを受ける

1) サーモンのサラダ巻

【材料】10人前

スモークサーモン 20 枚、サンチュ 10 枚
大葉 20 枚、アボカド 3 個、きゅうり 2 本
にら 20 本

【ゴマ・マヨネーズソース】

マヨネーズ大 2、練りごま・水 各大 3、
醤油・砂糖 各大 1、酢・ゴマ油 各大 1
ラー油適宜

【作り方】

- ① きゅうりは半分の長さに切り、千切り。
ニラはさっと茹でる。アボカドは 16 等分する。
- ② サンチュを広げて、大葉、キュウリ、サーモン、
アボカドを置き、巻く。
- ③ ニラでしっかりと括って、半分に切る
- ④ お皿に盛り、マヨネーズソースをかける。



POINT 盛り付けが肝心。可愛くニラで
くくりきれいにソースをかける。

2) ジャー جان麺

【材料】10人前

豚ミンチ 400g、ピーマン（7m角切）4個
ニンニク（みじん切り）大2、キュウリ 2本千切り
半田そうめん 10人分

【A/汁・材料】 あらかじめ混ぜて用意する。

味噌 70g、醤油・酒・水 各大4、砂糖 小4

【作り方】

- ① フライパンに油1カップと、ニンニクみじん切りを入れ、良い香りが立つまで炒める。
- ② ピーマンを加えて、しんなりしたら豚ミンチを入れて、パラパラになれば、A/汁を入れて煮る。煮汁がほぼなくなるまで炒める。
- ③ 麺をゆでて、冷水で締める。
- ④ 器に麺を盛り、②のミンチと、その上に千切りキュウリを添えて、各自混ぜていただく。



3) 油淋鶏（ユーリンチー）

【材料】8人前

鶏モモ肉 4枚 1000g、酒 大1、醤油 大1、
塩・胡椒 各少々、片栗粉 適宜、揚げ油 適量（多めに）

【A/油淋鶏ソース 材料】

醤油 大6、酢 大6、砂糖 大6、ごま油 大1、ニンニク微塵切り 大2、生姜微塵切り 大2、万能ねぎ小口切り 1/2束、花椒 適宜

【作り方】

- ① 鶏肉は皮目に所々にフォークを刺し、酒、醤油、塩、胡椒で、下味をつけ、調味液を完全に吸うまで10～15分漬ける。
- ② ボウルにA/油淋鶏ソースを合わせ、よく混ぜておく。
- ③ 揚げ油を180℃に熱し、①の鶏肉にたっぷりの片栗粉をまぶして揚げる。途中上下を返し、4～6分揚げて中まで火を通す。カリッとしたら網にとって、油をよくきる。
- ④ 鶏肉の揚げ上がりに合わせて油淋鶏ソースを仕上げる。小鍋にごま油を熱して、ニンニク、しょうがを炒め、香りが出たら②を加えてひと煮立ちさせて、火を止める。
- ⑤ 揚げたての鶏肉を食べやすい大きさに切って器に盛り、④の油淋鶏ソースを回しかける。上にたっぷりの万能ねぎを載せ、好みで花椒を散らす。



POINT

● 油淋鶏の揚げ方

- ① 唐揚げのサクサクの衣に、たっぷりのねぎと甘酸っぱいソースが良く合います。
- ② たっぴりと多めの油で揚げるとカリッと満遍なく上がる。
- ③ 鶏肉は 1 枚のまま揚げる方がボリュームも出て、切ったときに肉汁がジュワッとあふれ、おいしく感じます。
- ④ 鶏肉は、常温に戻してから揚げると、火の通りが均一になり、失敗しにくいです。

16:00 調理完了

今回は、いつもこまめに写真を撮り取材をしていただき、倉原さんが欠席のため、小林が代行いたしました。良い写真が撮れず、良い取材ができずに、中途半端な報告書になり申し訳ありません。料理は、山崎さん、山川さんがレシピを作り、料理のご指導いただきました。お疲れさまでした。

なお、次回の予定は、12月5日（金）、内容は「材料豊富なおでんを囲んで」というテーマで進めることにいたしました。



記 小林猛