

基本のタレがあれば 夏こそササッと中華

しょうゆ、みそ、ケチャップ、ごま
の4種のタレを作ります

しょうゆだれ

- 材料(約1カップ分)
- しょうゆ 大さじ 6
- 酒 大さじ 4
- 砂糖・オイスターソース 各大さじ 2
- 中華スープの素 小さじ 1

空きビンなどに材料をすべて入れて蓋をしてシャカシャカ振れば出来上がり！
冷蔵庫で約10日間保存可能

みそだれ

- 材料
- 赤みそ(又は甜麵醬) 大さじ 3
- 醤油、砂糖 各大さじ 4
- 酒 大さじ2
- 豆板醬 小さじ 2
- 中華スープの素 小さじ 1

空きビンなどに材料をすべて入れて蓋をしてシャカシャカ振れば出来上がり！
冷蔵庫で約10日間保存可能

ケチャップだれ

- 材料
- ケチャップ 大さじ 5
- 醤油、砂糖 各大さじ 2
- 酒 大さじ3
- 豆板醤 小さじ1.5
- 中華スープの素 小さじ 2

空きビンなどに材料をすべて入れて蓋をしてシャカシャカ振れば出来上がり！
冷蔵庫で約10日間保存可能

ごまだれ

- 材料
- 白ごま 大さじ3
ゴマ油 大さじ2
又は 練りごま 大さじ5
- 醤油 酢 各大さじ4
- 豆板醤 小さじ1

ごまは油が出るまで充分すり
合わせる

空きビンなどに材料をすべて入れて蓋をしてシャカシャカ振れば出来上がり！
冷蔵庫で約10日間保存可能

紅焼鶏肝



醤油だれ 大さじ6
水 大さじ2

しょうゆだれを使って

- 紅焼鶏肝(ホンシャオジイガン) 鶏レバーの炒め煮
- 材料(4人分)
- 鶏レバー 500g
- ごま油 大さじ2
- 山椒の実 少々
- 生姜、ニンニク 薄切り各1かけ分
- 赤唐辛子 小口切り少々
- サラダ菜・香菜 適量
- 醤油だれ:大さじ6+水:大さじ2を合わせる

作り方

- 1、レバーは脂肪を取り除き一口大に切り、熱湯でゆでて水洗いをしてざるにあげて水けを切る
- 2、中華鍋にゴマ油を熱し、生姜、ニンニク、山椒の実、唐辛子を炒め、1を加えてサッと炒める
- 3、弱火にしてしょうゆだれを加えて10分ぐらい汁気が亡くなるくらいまで煮からめる。

青椒肉絲

しょうゆだれ 大さじ3
水 大さじ2



- 青椒肉絲(チンジャオロースー)
- 材料(4人分)
- 牛薄切り肉 400g
A(酒、醤油、サラダ油、片栗粉 各大さじ1 卵白1個分)
- ピーマン 3個
- 茹でたけのこ 50g
- 玉ねぎ 1/4個
- 生姜、ニンニクみじん切り 各小さじ2
- 水溶き片栗粉(片栗粉小さじ1+水小さじ2)
- 塩コショウ 少々

● 作り方

1. しょうゆだれ 大さじ3+水 大さじ2を合わせる
2. 牛肉はせん切りにしてAをもみ込み下味をつける
3. ピーマン、タケノコ、玉ねぎはそれぞれせん切りにする
4. 中華鍋に油大さじ1を熱し、3の野菜を炒め取り出す。
5. あけた鍋に油大さじ1を入れて生姜ニンニクを炒め牛肉をほぐしながら炒める
6. 4を戻し入れ、1を加えて混ぜ、塩コショウで味付けし、水溶き片栗粉でとろみをつける

八宝菜



しょうゆだれ
水
ゴマ油

大さじ2
3/4カップ
小さじ1

- 八宝菜(ハッポウサイ)
- 材料
- イカ 100g むき海老 100g 豚薄切り肉 100g
下味(醤油、酒 各大さじ1)
- 干しシイタケ 4枚
- キャベツ 2枚
- 人参 4センチ
- 茹でたけのこ 80g
- きぬさや 8枚
- サラダ油 大さじ2
- 生姜 薄切り少々
- 水溶き片栗粉(片栗粉小さじ1+水小さじ2)
- 塩、こしょう 少々

● 作り方

1. しょうゆだれ大さじ2 + 水3/4カップ + ゴマ油小さじ1を混ぜ合わせる
2. イカは切れ目を入れて3センチ角に切り、豚肉は一口大に切り、海老とともに下味をつけておく
3. シイタケは水に戻し石づきを取ってそぎ切り、キャベツは3センチ角に、にんじんは短冊切り タケノコは薄切り、きぬさやは筋をとる
4. 中華鍋に油大さじ1を熱し、3の野菜を入れ炒め取り出す
5. あけた鍋に、油大さじ1を入れ、生姜を炒め2をサッと炒める。野菜を戻し入れ、1を加え混ぜ、塩、こしょうで味をととのえ、水溶き片栗粉でとろみをつける

苦爪炒肉



しょうゆだれ
水
ごま油

大さじ2
大さじ3
小さじ1

- 苦瓜炒肉(ニガウリと豚肉の炒め物)
- 材料(4人分)
- ニガウリ 1本
- 豚肉薄切り 150g
- A(酒 醤油 こしょう 各少々)
- サラダ油 大さじ2
- 生姜、ニンニク 各少々
- 水溶き片栗粉(片栗粉小さじ1+水小さじ2)
- 塩、こしょう 各少々

● 作り方

1. しょうゆだれ大さじ2＋水大さじ3＋ごま油小さじ1を合わせる
2. ニガウリは縦半分に切ってワタを取り、斜め薄切りにして軽く湯どおしする。豚肉は一口大に切ってAで下味をつける
3. 中華鍋に油大さじ1を熱し、ニガウリを軽く炒め取り出す
4. 空けた鍋に油大さじ1を入れて生姜ニンニクを炒め、豚肉を加えてほぐしながら炒める。3を戻し入れ1を加えてまぜ、塩コショウで味をととのえ、水時片栗粉でとろみをつける

帶子炒鮮露筍



しょうゆだれ
マヨネーズ
水

大さじ1
大さじ3
大さじ2

● 帶子炒鮮露筍 (ホタテとアスパラのマヨネーズ炒め)

● 材料

- ホタテ貝柱 8個
- 酒 小さじ1
- グリーンアスパラ 2束 (300g)
- サラダ油 大さじ2
- 塩 小さじ $\frac{1}{2}$
- 熱湯 $\frac{1}{2}$ カップ
- 水溶き片栗粉 (片栗粉小さじ1 + 水小さじ2)
- 塩・胡椒 少々

● 作り方

1. しょうゆだれ大さじ1 + マヨネーズ大さじ3 + 水大さじ2を合わせる
2. ほたては2～3枚にそぎ切りして、酒で下味をつける。アスパラは3センチ長さに切る。
3. 中華鍋に油大さじ1を熱し、アスパラと塩と熱湯を加えて色鮮やかに茹でて取り出し、ざるにあげる。
4. 空けた鍋に油大さじ1を熱しホタテを入れて炒める。3を戻し入れ、1を加えて混ぜ、塩、胡椒で味をととのえ水溶き片栗でとろみをつける。

回鍋肉



みそだれ 大さじ6

- 回鍋肉(豚肉とキャベツの味噌炒め)
- 材料(4人前)
- 豚バラ肉 200g
- キャベツ 1/2個
- ピーマン・赤ピーマン 各1個
- 人参 3センチ
- 生姜・ニンニク 薄切り各少々
- サラダ油 大さじ2
- 水溶き片栗粉(片栗粉小さじ1+水小さじ2)
- 塩・胡椒 少々

● 作り方

1. 豚肉は3～4センチに幅に切る。キャベツはざく切り、ピーマンは乱切り、にんじんは短冊切りにする
2. 中華鍋に油大さじ1を熱し、野菜を軽く炒め取り出す。
3. 空いた鍋に、油大さじ1を入れ、生姜ニンニクを炒め、豚肉を加えて炒める。2を戻し入れて、みそだれ大さじ6を加え混ぜ、塩コショウで味をととのえ、水時片栗粉でとろみをつける。

煎魷魚



みそだれ
ごま油

大さじ3
大さじ1

- 煎魷魚(イカの中華風味噌焼き)

- 材料

- イカ 200g

- 生姜、ニンニク、白ネギ みじん切り各大さじ1

- 赤ピーマン 2個

- 作り方

1. みそだれ大さじ3にごま油大さじ1を合わせる。生姜、ニンニク、白ネギを混ぜる。
2. イカは皮目に鹿の子に切れ目をいれて水けをふき1にからめる。ピーマンは8等分にきる。
3. オーブンを高温に熱しイカとピーマンを約10分こんがりと焼く
4. イカを食べやすい大きさに切り、盛り付ける。

麻婆茄子



みそだれ
水
酢

大さじ6
1/2カップ
小さじ1

- 麻婆茄子
- 材料(4人前)
- なす 中1本
- 豚ひき肉 200g
- 生姜、ニンニク みじん切り 各1かけ分
- 白ネギ みじん切り ½本分
- 赤唐辛子 1本
- サラダ油 大さじ5
- 水溶き片栗粉(片栗粉小さじ1+水小さじ2)
- 塩コショウ 少々

● 作り方

1. みそだれ大さじ6 + 水 $\frac{1}{2}$ カップ + 酢小さじ1を合わせる
2. 茄子は縦に6～8等分に切り、塩水につけてあく抜きし、水気を拭く。唐辛子は小口切りにする。
3. 中華鍋に油大さじ4を熱し、なすをしんなりするまで炒め、取り出す。
4. 空いた鍋に油大さじ1を入れて、生姜、ニンニク、白ネギを炒めひき肉と唐辛子を炒める。3を戻し入れ、1を加え塩コショウで味をととのえ、水溶き片栗粉でとろみをつける。

干焼明蝦



ケチャップだれ
水

大さじ3
1/2カップ

● 干焼明蝦(えびのチリソース炒め)

● 材料

- 無頭えび 300g
- A(塩少々 酒大さじ1)
- サラダ油 大さじ2
- ニンニク、生姜 みじん切り 各大さじ1
- 白ネギ みじん切り 大さじ3
- 水溶き片栗粉(片栗粉小さじ1 水小さじ2)
- 塩コショウ 各少々

● 作り方

1. ケチャップだれ大さじ3 + 水 $1/2$ カップを合わせる
2. 蝦は尾を残して殻を取り、背開きにして背ワタを取りAで下味をつける
3. 中華鍋に油を熱し、生姜、ニンニクを炒めえびを加えてこんがり炒め1とねぎを加え混ぜる。塩コショウで味をととのえ水溶き片栗粉でとろみをつける。

糖醋鶏丁



ケチャップだれ
酢
砂糖

大さじ4
大さじ2
大さじ1

- 糖醋鶏丁(鶏肉の甘酢がらめ)
- 材料
- 鶏モモ肉 1枚
- A(塩 コショウ 酒 生姜汁 各少々、片栗粉大さじ1)
- 玉ねぎ 1/2個
- ピーマン 2個
- 人参 3cm
- サラダ油 大さじ2
- 生姜薄切り 少々
- 水溶き片栗粉(片栗粉大さじ1/2 水大さじ1)
- 塩コショウ 少々

● 作り方

1. ケチャップだれ大さじ4＋酢大さじ2＋砂糖大さじ1を合わせる。
2. 鶏肉は2cm角に切り、Aで下味をつける。玉ねぎ、ピーマンは2cm角にきり、にんじんは半月の薄切りにする
3. 中華鍋に油大さじ1を熱し、野菜をサッと炒めて取り出す。
4. 空けた鍋に油大さじ1を入れて生姜を炒め鶏肉を加えて炒めて取り出す。
5. 鍋に1を入れて煮立てて照りをだす。野菜と鶏肉を戻し、塩コショウで味をととのえ水溶き片栗粉でとろみをつける。

辣生菜牛肉湯



ケチャップだれ

大さじ2

- 辣生菜牛肉湯(牛肉と野菜の辛味スープ)

- 材料(4人分)

- 牛肉薄切り 150g
- 玉ねぎ 1/2個
- トマト 1個
- レタス 5枚
- サラダ油 大さじ1
- 水 カップ^o4
- 塩コショウ 少々

● 作り方

1. 牛肉は2～3cm幅に切り、玉ねぎは薄切り、トマトは櫛切り、レタスはざく切りにする。
2. 鍋に油を熱し、玉ねぎと牛肉を炒め、水とケチャップだれ大さじ2を加え、煮立ったらあくを取る。トマトを加え、塩コショウで味をととのえ、レタスを加える。

棒々鶏



ごまだれ

大さじ5

- 棒々鶏(ゆで鶏と野菜の和え物)
- 材料
- 鶏むね肉 1枚
- 酒 大さじ1
- (白ネギの青い部分、生姜の薄切り各適量)
- きゅうり 1本
- 赤ピーマン 1個
- もやし 1袋
- 生姜、ニンニク、白ネギ みじん切り 各大さじ1

● 作り方

1. ごまだれ大さじ5に生姜、ニンニク、白ネギを合わせる
2. 鶏肉は酒を振り、鍋にひたひたの水と白ネギの青い部分、生姜の中に入れて15分茹で、そのまま冷ます。
3. きゅうりと赤ピーマンはせん切り、もやしは茹でる
4. 器に野菜と粗く裂いた鶏肉を盛り、1をかける

炸鶏腎



コマだれ
酒

大さじ3
大さじ2

● 炸鶏腎(鶏砂肝の南蛮風)

● 材料

- | | |
|----------|------|
| ● 鶏砂肝 | 200g |
| ● 揚げ油 | 適量 |
| ● セロリ | 1本 |
| ● カイワレ大根 | 1束 |
| ● トマト | 1個 |

● 作り方

1. コマだれ大さじ3に酒大さじ2を合わせる
2. 砂肝は脂肪をとり除いて切れ目を入れて1口大に切り、水気を拭いて中温の油で揚げ、1に漬け込む
3. セロリはせん切りにし、根元を切ったカイワレ菜とともに冷水に放して水けを切る
4. 器に半月切りしたトマトと3, 2を盛り付ける