

プロ直伝 野菜が主役の 家庭料理

講師 中国菜館 福新楼

料理顧問 王 和雄氏



～本日の菜譜～

フッケンソーメン
福建炒麵
(博多皿うどん)

タンツウーファーロウ
糖醋五花肉
(たっぷり野菜の酢豚)

カエンサインアールターファータン
火焰菜 銀耳 蛋花湯
(ビーツと白きくらげのかき玉スープ)

※菜譜(サイファー)…中国語でレシピ





フックケンソーメン 福建炒麵 (博多皿うどん)

材料	1人分	4人分	4人分の目安量	下準備
ちゃんぽん麺	120 g	480 g		
油	8 g	32 g	大さじ2と1/2	
キャベツ	20 g	80 g		条（短冊）に切る。
にんじん	8 g	32 g		
玉ねぎ	15 g	60 g	1/2個	
もやし	20 g	80 g		
青ねぎ	8 g	32 g		輪切りにする。
しょうゆ	8 g	32 g	大さじ1と2/3	
中華スープ	100 g	400 g	2カップ	
豚バラスライス	25 g	100 g		条（短冊）に切る。
かまぼこ	10 g	40 g	1/2本	
ちくわ	10 g	40 g	1/2本	輪切りにする。
しょうゆ	適量	適量		作り方 5 の調味料
さとう	3 g	12 g	大さじ1と1/2	
こしょう	0.1 g	0.4 g		



【作り方】

1. フライパンに油を入れて加熱し、ちゃんぽん麺を両面焼き、皿にとる。
2. 1のフライパンに野菜を入れて炒める。
3. しょうゆを加え一煮立ちさせスープを入れる。
4. スープが沸騰したら豚バラ、かまぼこ、ちくわを加える。
5. 材料をすくい上げ、残ったスープに、しょうゆ、さとう、こしょうを加えて味を調え、麺を入れて煮込む。
6. スープがなくなってきたら、再度味をみて、皿に盛る。
7. 5ですくい上げた材料を再び加熱して、麺の上に盛る。

キャベツは季節によって品種が違います。

秋から冬の終わりまで出回るのは**秋冬キャベツ**と呼ばれるもので、**巻きが硬く煮崩れしない**のが特徴。

春先に出回る**春キャベツ**は**巻きがゆるく葉が柔らか**かで、サラダなど生食に適しています。



(参考・写真 JA福岡市)

1人分栄養価	
エネルギー	358kcal
たんぱく質	15g
脂質	12g
炭水化物	46g
食塩相当量	2.4g
野菜使用量	71g



タンツウーファーロウ
糖醋五花肉
(たっぷり野菜の酢豚)

材料	1人分	4人分	4人分の目安量	下準備	
パプリカ	20 g	80 g	中1こ	へたと種をのぞき、一口大に切る。	
ピーマン	10 g	40 g	2こ		
にんじん	20 g	80 g	1/2本	一口大に切り、下茹でする。	
玉ねぎ	20 g	80 g	中1/2こ	一口大に切る。	
きゅうり	20 g	80 g	中1/2本		
たけのこ	20 g	80 g			
干椎茸	4 g	16 g		水で戻し一口大に切る。戻し汁はとっておく。	
豚バラ切り落とし	50 g	200 g			
A {	片栗粉	4 g	16 g	大さじ2弱	粉類を混ぜ合わせておく。
	小麦粉	4 g	16 g		
	水	少々	少々		
	片栗粉	適量	適量		
	油	10 g	40 g		
調味料 {	しょうゆ	8 g	32 g	大さじ1と2/3	混ぜ合わせておく。
	酢	22 g	88 g	大さじ6	
	さとう	15 g	60 g	大さじ7	
	ケチャップ	15 g	60 g	大さじ4	
	水	22 g	88 g	大さじ6	
	片栗粉	少々	少々		最後のとろみ付け用

【作り方】

1. ボウルにAと水を加えて衣を作り、豚バラ肉を加えて練り混ぜる。
2. 1を一口大に丸めて、片栗粉をまぶし、170～180℃の油で揚げる。
3. 野菜も油通しする。
4. 鍋に調味料を入れて、ひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉でとろみをつけ、揚げた肉と野菜を入れてからめる。

にんじんは、秋から冬にかけて甘味が増し、おいしい旬の時期を迎えます。

一般に流通しているほとんどは西洋系の**5寸人参**で、通年産地を変えながら出荷されています。



1人分栄養価	
エネルギー	372kcal
たんぱく質	13g
脂質	20g
炭水化物	35g
食塩相当量	1.7g
野菜使用量	130g

火焰菜 銀耳 蛋花湯 (ビーツと白きくらげのかき玉スープ)



白菜は寒い冬の時期に甘くおいしくなります。それは白菜自身が細胞内のでんぷんをショ糖に変えて、寒さで凍ってしまわないようにしているからです。鍋の他にサラダ、浅漬け、煮物、炒め物など、どんな料理にも利用できる冬におススメの野菜です。



材料	1人分	4人分	4人分の目安量	下準備
ビーツ	3 g	12 g		皮をむき、すりおろす。
白きくらげ	1 g	4 g		熱湯で戻し、小口に切る。
白菜	15 g	60 g		食べやすい大きさに切る。
青梗菜	15 g	60 g		
焼きのり	1 g	4 g	1/4枚	
中華スープ	100 g	400 g		
調味料	酒	2 g	8 g	大さじ1と1/2
	塩	0.1 g	0.4 g	
	さとう	0.8 g	3.2 g	小さじ1
	しょうゆ	1 g	4 g	小さじ2/3
	卵	10 g	40 g	
しょうが	3 g	12 g		すりおろす。 
片栗粉	2 g	8 g	大さじ1弱	とろみつけ用。

【作り方】

- 鍋で中華スープを強火で加熱し、白菜、青梗菜、白きくらげを加え、調味料で味を調える。
- 弱火にして、水溶き片栗粉でとろみをつけ、おろししょうがを加える。
- 溶き卵を散らして加え、卵に火を通す。
- 再度強火にして、おろしたビーツを加える。
- 器に盛り、もみほぐした焼きのりを散らす。

赤紫色をした**ビーツ**は、ほうれん草やふだん草と同じ「ヒユ科」の野菜です。「テーブルビート」や「カエンサイ（火焰菜）」「食用ビート」「ビート」などとも呼ばれ、砂糖の原料になる「てんさい（砂糖大根）」の仲間になります。カブのような形をしています。カブはアブラナ科なので仲間ではありません。

特有の甘みと香りがあり、加熱するとカブのようなやわらかな食感が楽しめます。ロシア料理の「ボルシチ」にも利用されるなど、欧米では一般的な野菜です。**煮込み料理**や**サラダ**、**酢漬**けなどにもおすすめです。



(参考：野菜光)

1人分栄養価

エネルギー	38kcal
たんぱく質	2g
脂質	1g
炭水化物	5g
食塩相当量	0.7g
野菜使用量	43g