

## キッコーマン K C C 食文化と料理の講習会

### おうちでつくろう！気軽に台湾料理

<YouTubeライブ配信&ホール観覧>

#### 鹹豆漿加蛋

シエンドウジャンジャーダン

#### 瓜仔肉

グエアバー

#### 三杯鶏

サンバイジー

2024.04.13

講師：沼口 ゆき 先生（料理研究家・波よけ通りキッチン主宰）

## 鹹豆漿加蛋 シェンドウジャンジャーダン（卵入り豆乳スープ）

### 材料：1人分

|                  |                          |          |
|------------------|--------------------------|----------|
| キッコーマン おいしい無調整豆乳 | 250ml                    |          |
| 水                | 大さじ2                     |          |
| 溶き卵              | 1/2個分                    |          |
| A                | 味つきザーサイ（細かく刻む）           | 大さじ1強    |
|                  | 干し桜えび又は干しあみえび            | 小さじ2     |
|                  | キッコーマン いつでも新鮮 しぼりたて生しょうゆ | 小さじ1     |
|                  | ごま油                      | 小さじ1/2～1 |
| 黒酢               | 小さじ2～3                   |          |
| 青ねぎ（小口切り）        | 適量                       |          |
| 香菜（ざく切り）         | 適量                       |          |
| ラー油              | 適量                       |          |

### <作り方>

- (1)小鍋に豆乳と水を入れ、火にかけ温め始める。
- (2)その間に器に溶き卵、A、最後に黒酢を入れ、沸騰直前まで温めた豆乳をやや高い位置から一気に注ぐ。
- (3)(2)に青ねぎを散らし、お好みで香菜、ラー油を加える。

※台湾ではスープの上に油條（ヨウティヤオ）という揚げパンをのせることが多い。

## 瓜仔肉 グェアバー (きゅうりの漬け物入り蒸しハンバーグ)

### 材料：2～3人分

|                           |          |
|---------------------------|----------|
| 豚ひき肉（赤身ではなく、脂身の多いもの）      | 250g     |
| きゅうりのしょうゆ漬け               | 50～60g   |
| にんにく（細かいみじん切り）            | 1かけ      |
| 青ねぎ（小口切り）                 | 2本       |
| きゅうりのしょうゆ漬けの漬け汁           | 大さじ1     |
| A- マンジョウ 国産米こだわり仕込み 料理の清酒 | 大さじ1と1/2 |
| キッコーマン いつでも新鮮 しぼりたて生しょうゆ  | 大さじ1     |
| こしょう                      | 少々       |
| ごま油                       | 大さじ1/2   |
| 水                         | 大さじ1と1/2 |

### <作り方>

- (1)きゅうりのしょうゆ漬けは粗いみじん切りにする。
- (2)ボウルにひき肉、(1)、Aを入れ、木べらなどを使って粘りがでないように混ぜる。
- (3)耐熱容器に(2)を入れ、表面を平らにする。
- (4)器より二回りほど直径の大きな鍋の底に、ふきんを敷いて(3)をのせ、器が半分つかる位の深さまで熱湯を静かに注ぎ入れる。ふたをして20分ほど蒸す。蒸し器の場合は、湯気が上がったなら入れて同じく20分蒸す。
- (5)(4)に竹串を刺して透明な汁が出れば出来上がり。汁ごとご飯にかけてもおいしい。

## 三杯鶏 サンバイザー (鶏肉の甘辛バジル炒め)

### 材料：2人分

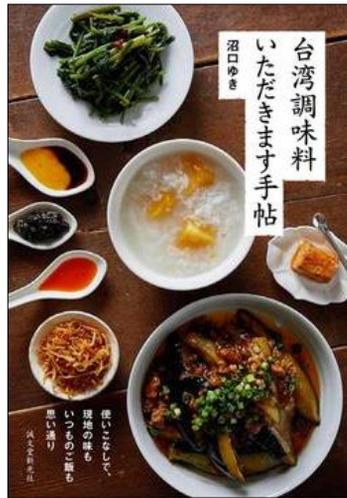
|                        |                          |          |
|------------------------|--------------------------|----------|
| 鶏もも肉                   | 大1枚 (300~350g)           |          |
| バジルの葉                  | 25枚                      |          |
| 青ねぎ                    | 2~3本                     |          |
| つぶしにんにく                | 3かけ                      |          |
| しょうが (皮つき・薄切り)         | 2かけ                      |          |
| 赤唐辛子 (種を除く)            | 1本                       |          |
| ごま油                    | 大さじ2                     |          |
| 砂糖                     | 大さじ1                     |          |
| マンジョウ 国産米こだわり仕込み 料理の清酒 | 大さじ2                     |          |
| A                      | キッコーマン いつでも新鮮 しぼりたて生しょうゆ | 大さじ1と1/2 |
|                        | キッコーマン オイスターソース          | 大さじ1/2   |
|                        | 水                        | 大さじ3~4   |

### <作り方>

- (1)鶏肉は大きめの一口大に切る。青ねぎは4~5cm長さに切り、青い部分と白い部分に分ける。Aは混ぜる。
- (2)鍋に湯を沸かし、鶏肉を1分ゆでてざるに上げ、水気をふく。
- (3)フライパンにごま油を熱し、にんにく、しょうが、ねぎの白い部分を入れて、しょうがの水分が抜けて少しちぢんでくるまで、しっかりと炒める。
- (4)(3)に赤唐辛子と(2)の鶏肉を加えて肉の表面に焼き色をつける。砂糖を加えてさっと炒め、酒とAを加えてひと混ぜし、ふたをして4~5分煮る。
- (5)ふたを取って強火にし、汁気がほぼなくなるまで炒める。バジル、ねぎの青い部分を加えてさっと混ぜ合わせる。

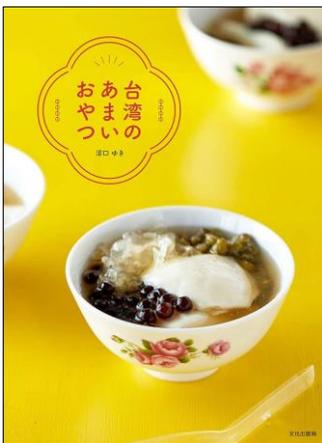


はじめてなのに現地味 おうち台湾菜 主婦の友社



台湾調味料 いただきます手帖

誠文堂新光社



台湾のあまいおやつ

文化出版局

波よけ通りキッチン  
沼口ゆき料理スタジオ

Home キッチン便り Profile

2024/03/15(金) : posted 10:51

4月13日(土)14時より、  
キッコーマンKCC食文化と料理の講習会で台湾料理をご紹介させていただきます。  
YouTube配信とホール観覧、  
ホール観覧では試食もあります。  
どうぞよろしくお願いたします。

<https://www.kikkoman.co.jp/enjoys/kcc/detail/20240413.html>

<https://namiyoke-st.web.wox.cc/>