

キッコーマン K C C 食文化と料理の講習会

陳建太郎の父から受け継ぐ中華の味

<YouTubeライブ配信、ホール観覧>

いかのミルク炒め

鶏むね肉の発酵唐辛子炒め

陳麻婆豆腐

2024.05.25

講師：陳建太郎先生（「赤坂 四川飯店」三代目）

いかのミルク炒め 奶油魷花

材料：4人分

甲いか	200g
きゅうり	2/3本
マッシュルーム（缶詰・水煮）	4個
ぎんなん	8粒
青ねぎ	1/4本
しょうが	1かけ
油（油通し用）	適量
A	
塩	少々
こしょう	少々
マンジョウ 国産米こだわり仕込み 料理の清酒	小さじ1/2
卵白	小2/3個分
片栗粉	大さじ1
油	少々
B	
中華スープ	80ml
エバミルク	100ml
マンジョウ 国産米こだわり仕込み 料理の清酒	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
水溶き片栗粉	大さじ1
鶏油	小さじ2

<作り方>

- (1)いかは花切りにし、Aで下味をつける。きゅうりは皮をむいて縦3等分にして半分に切り、種の部分は取り除き、花切りにする。マッシュルームは2等分し花切りにする。
- (2)青ねぎは斜め1cm幅に切り、しょうがは薄切りにする。
- (3)鍋に油通しの油を適量入れ、低温からいかを入れてゆっくり温め、続いてぎんなん、マッシュルーム、きゅうりを入れて油通しをし、油をきる。
- (4)鍋に油通しの油大さじ1とねぎ、しょうがを入れて弱火で香りが出るように炒め、Bを加えて弱火で温める。
- (5)(4)に(3)を戻し入れ、水溶き片栗粉でとろみをつけ、仕上げに鶏油を加える。

鶏むね肉の発酵唐辛子炒め 魚香鶏片

材料：4人分

鶏むね肉	180g
きゅうり	1本
干しいたけ	2枚
ねぎ	1/5本
泡辣椒（または豆板醤）	小さじ2
ラー油	小さじ1
油（油通し用）	適量

A	塩	小さじ1/5
	こしょう	少々
	マンジョウ 国産米こだわり仕込み 料理の清酒	大さじ1
	卵白	大さじ1と1/2
	片栗粉	大さじ1
	油	少々

B	砂糖	大さじ1と1/2
	酒釀（または甘酒）	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1
	酢	大さじ1弱
	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2/3
	中華スープ	大さじ1と2/3
	こしょう	少々
	しょうが（おろす）	小さじ1
	にんにく（おろす）	小さじ2/3
	ねぎ（みじん切り）	大さじ1
水溶き片栗粉	小さじ2	

<作り方>

- (1)鶏むね肉は薄切りにしAで下味をつける。きゅうりはひし形に切り、3mmの厚さに切る。干しいたけは水で戻してそぎ切りにする。
- (2)Bの材料をボウルに入れて合わせる。
- (3)鍋に油通し用の油を入れて火にかけ、低温で鶏むね肉を入れて、温度を上げながら、きゅうり、干しいたけも入れて油通しをし、油をきる。
- (4)鍋に泡辣椒とラー油を入れ、弱火で香りが出るまで炒め、(3)を戻し入れて軽く炒め、(2)を加えて炒め仕上げる。

陳麻婆豆腐

材料：4人分

豆腐（木綿）	1丁
豚ひき肉	80g
葉にんにく（粗みじん切り）	適量
ねぎ（みじん切り）	適量
水溶き片栗粉	適量
油	200ml程度
A	
キッコーマン 豆板醤	大さじ1
甜麵醬	大さじ1
豆鼓（みじん切り）	小さじ1
ラー油	小さじ1
一味唐辛子（中国産）	小さじ1
にんにく（みじん切り）	小さじ1
B	
湯	150ml
塩	少々
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
紹興酒	大さじ1
ラー油	大さじ1
山椒油	小さじ1/4
粉山椒	適量

<作り方>

- (1)豆腐は1.5～2cm角に切り、塩（分量外）を加えた湯でぷりぷり感が出るまでゆでる。ざるに上げて水気をきる。
- (2)鍋を強火で空焼きし、少し煙が出るまでしっかり熱する。冷たい油を200ml程度加えて鍋全体にならし、その油は元に戻す。
- (3)(2)の戻した油から大さじ3程度入れて強火にかけ、豚ひき肉を入れてほぐしながら炒める。水分がなくなり、油が透明になったらAを加える。
- (4)(3)にBと(1)の豆腐を加えて少し煮込み、葉にんにく、ねぎを加えて、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- (5)(4)にラー油、山椒油を加えて器に盛り、上から粉山椒をふりかける。



四川飯店

四川飯店

四川料理の伝統を継承する正統派四川料理レストラン



TOKYO 赤坂



TOKYO 日本橋



TOKYO 池袋



EHIME 松山



FUKUOKA 博多



スーツァンレストラン陳

新しさを取り入れたモダンで革新的な四川料理レストラン



TOKYO 渋谷



AICHI 名古屋

パートナーシップ店舗



スーツァンレストラン陳 横浜



Shisen Hanten by Chen Kentaro



四川飯店 麻婆豆腐

麻婆豆腐・担々麵専門

名物料理の麻婆豆腐と担々麵を中心としたカジュアルレストラン



KAGAWA 高松



FUKUOKA 博多専門店



TOKYO 四川飯店 麻婆豆腐 代々木



TOKYO 木場



TOKYO 立川

kentarochen

フォロー中

メッセージ

投稿396件

フォロー4223人

フォロー中997人



Kentaro Chen

kentarochen

陳建太郎

シェフ/Chef

Tokyo Japan Singapore

#四川飯店 JP

#szechuanrestaurant陳 JP

#陳建一麻婆豆腐専門店 JP

#四川飯店麻婆豆腐 JP

#shisenhantenbychenkentaro sg

#chensmapotofu sg

www.sisen.jp

フォロー: yunabe67, chef_naoyuky, ... 他2人

