

キッコーマン K C C 食文化と料理の講習会

ヘルシーに進化！シェフが教える中国料理

<YouTubeライブ配信&ホール観覧>

ご家庭版“よだれ鶏”

厚揚げの酢豚仕立て 赤と黒の2種

大豆麺のローカーボな豆乳担々麺

2024.07.20

講師：山口 祐介 先生（ジャヌ東京「虎景軒 HU JING」シェフ）

ご家庭版 “よだれ鶏”

材料：3～4人分

鶏むね肉	2枚（1枚250g）
ねぎ	適量（捨てる部分などでも良い）
しょうが	適量（捨てる部分などでも良い）

たれ

A	酢	20g
	砂糖	25g
	黒酢	20g
	キッコーマン いつでも新鮮 しぼりたて生しょうゆ	50g
	キッコーマン 豆板醤	10g
	豆豉（みじん切り）	5g
	にんにく（おろす）	5g
	しょうが（おろす）	5g

特製ラー油

B	唐辛子粉（中国産）	大さじ5
	花椒	大さじ2
	八角	1個
	にんにく（薄切り）	2かけ
	油	300ml

C	白ごま（煎る）	少々
	青ねぎ（小口切り）	少々
	皮付きピーナッツ（油で煎る）	少々

<作り方>

- (1)ねぎとしょうが適量を入れたたっぷりの湯に、常温で戻した鶏むね肉を入れて30分、極弱火でゆでる。竹串などで刺して、火が入っていれば氷水に取り冷ます。
- (2)Aの材料をすべてボウルに入れてよく混ぜ合わせる。
- (3)別のボウルにBの唐辛子、花椒、八角を合わせる。
- (4)鍋にBの油とにんにくを入れて火にかけ、にんにくの水分が抜けてきつね色に色づいてきたら、(3)のボウルに少しずつ、よく混ぜながら注いでいき、ラップフィルムをする。
- (5)(1)の鶏肉の水分をよくふき取り、一口大に切り皿に盛りつける。(2)と(4)を適量かけ、Cの薬味をあしらう。

厚揚げの酢豚仕立て 赤と黒の2種

材料：3～4人分

厚揚げ	1丁
れんこん	100g
玉ねぎ	100g
しし唐辛子	6本
ねぎ（白い部分）	1本分

赤の酢豚の材料

A	酢	80g
	砂糖	50g
	水	50g
	デルモンテ リコピンリッチトマトケチャップ	50g
	あんずジャム	20g
	キッコーマン ウスターソース	10g

黒の酢豚の材料

B	酢	50g
	砂糖	80g
	黒酢	25g
	水	80g
	デルモンテ リコピンリッチトマトケチャップ	25g
	キッコーマン いつでも新鮮 しぼりたて生しょうゆ	10g
	中国のたまりしょうゆ（あれば）	10g
	はちみつ	10g
レモン汁	5g	

片栗粉	適量
水溶き片栗粉	適量
揚げ油	適量

<作り方>

- (1)厚揚げは一口大に切る。れんこん、玉ねぎは皮をむき一口大に切る。れんこんは水にさらす。しし唐辛子はヘタを取り、竹串などで小さな穴をあける。ねぎは細切りにして水にさらし白髪ねぎをつくる。
- (2)AまたはBの好みの甘酢を用意する。どちらもすべての材料をボウルに入れて、砂糖が完全に溶けるまでよく混ぜる。
- (3)厚揚げの切った断面に軽く片栗粉をつける。
- (4)180℃に熱した油で厚揚げを揚げ、途中でれんこんを加え、徐々に温度を上げる。豆腐の切った断面がカラッと揚がってきたら、玉ねぎも加えてサッと火を通す。
- (5)(4)の鍋の油でしし唐辛子の表面がチリチリになる位にサッと揚げる。
- (6)中華鍋またはフライパンに油少々を(2)の好みのたれ、水溶き片栗粉を入れ、混ぜながら強火で沸かす。
- (7)(6)の鍋に(4)を入れて鍋を大きく振って、具材全体にあんをからめ、仕上げに化粧油大さじ1（分量外）を回し入れてサッと混ぜ合わせる。
- (8)(7)を器に盛りつけ、白髪ねぎとしし唐辛子を添える。

大豆麺のローカーボな豆乳担々麺

材料：1人分

A	にんにく（おろす）	2g
	しょうが（おろす）	2g
	キッコーマン いつでも新鮮 しぼりたて生しょうゆ	25g
	酢	5g
	ねりごま（芝麻醬）	25g
	いりごま（白）	2g
	花椒油	2g
	ラー油	5g
豚ひき肉	50g	
油	少々	
ごま油	5g	
B	にんにく（おろす）	5g
	しょうが（おろす）	5g
	甜麺醬	10g
	キッコーマン いつでも新鮮 しぼりたて生しょうゆ	5g
キッコーマン 調製豆乳	120ml	
水	120ml	
キッコーマン 大豆麺	1人分	
ゆでた青菜など	お好みで適量	
ラー油（あればよだれ鶏のラー油）	約レンゲ1杯	

<作り方>

- (1) 器にAの材料を入れてよく混ぜ合わせる。
- (2) 肉そぼろをつくる。中華鍋またはフライパンを熱し、油少々を入れて豚ひき肉をぼろぼろになるように炒める。途中でBの材料を加えて香ばしく炒め、最後にごま油を入れて合わせる。
- (3) 大きな鍋にたっぷりの湯を沸かし、大豆麺をゆでる。
- (4) (1)の器にラップフィルムをして電子レンジに入れ温める。
- (5) 同時進行で小鍋に豆乳と水を合わせて火にかける。沸く直前に火を止め、(4)の温めた器に注ぎ入れ泡立器などでよく混ぜ合わせる。
- (6) (5)の中にゆで上がった(3)の大豆麺を入れ、(2)の肉みそ、好みでゆでた青菜などを盛りつける。
- (7) 仕上げにラー油を回しかける。



虎景軒 HU JING (フージン)

広東料理の技法で中国各地の伝統料理をアップデートした、ジャヌ東京らしいコンテンポラリーなチャイニーズダイニング。

シグネチャーの北京ダックを始め、バラエティ豊かな蒸し・焼き・揚げ点心や、海鮮料理を提供。

〒106-0041 東京都港区麻布台1-2-2

050-1809-5550

営業時間：11:30～15:00 (L.O.14:30)

：17:30～22:30 (L.O.21:30)



JANU東京