

キッコーマン K C C 食文化と料理の講習会

日々の食卓に おばんざい風中華
〈YouTubeライブ配信〉

和風ユーリンチー
(日式油淋鶏)

じゃがいもの春巻き
(花椒土豆春巻)

チンジャオロースー 昆布風味
(青椒牛肉絲)

2025.4.28

講師：鈴木 公也 先生 (「日々の中華食堂」シェフ)

和風ユースリナー（日式油淋鶏）

材料：2人分

鶏もも肉 2枚（400g）

A { 塩 少々
 マンジョウ 国産米こだわり仕込み 料理の清酒 少々
 キッコーマン いつでも新鮮 しぼりたて生しょうゆ 少々
 こしょう 少々

卵 1個

片栗粉 60g

B { 酢 50ml
 キッコーマン いつでも新鮮 しぼりたて生しょうゆ 90ml
 砂糖 50g
 水 80ml
 ごま油 10g
 しょうが（すりおろし） 10g
 ねぎ（みじん切り） 20g
 トマト（角切り） 1/2個
 大葉 10枚
 みょうが 1個
 粉かつお 5g

片栗粉（鶏肉にまぶす用） 適量

揚げ油 適量

つけ合わせ：サニーレタスや水菜など好みの野菜

- (1) 鶏もも肉は切り開いて厚さを均等にする。
- (2) ボウルに(1)の鶏肉を入れて下味のAを加えてもみ込む。卵を加えて混ぜ、片栗粉も入れて混ぜる。
- (3) Bのたれの材料は全て混ぜ合わせておく。
- (4) 鍋に揚げ油を入れて180℃に熱し、(2)の鶏肉に片栗粉適量をまぶして色よく揚げる。
- (5) 器につけ合わせの野菜をのせ、(4)の鶏肉を食べやすい大きさに切って盛りつけ、(3)のたれをかける。

じゃがいもの春巻き（花椒土豆春巻）

材料：2人分

新じゃがいも	200g
山椒油	1g
春巻きの皮	4枚
のり：薄力粉＋水	適量
油	適量

A	キッコーマン 旨みひろがる 香り白だし	150ml
	水	500ml
	マンジョウ 米麴こだわり仕込み 本みりん	30ml
	塩	3g

- (1)じゃがいもは皮つきのまま水から入れて、串がすっと通るくらいにやわらかくなるまでゆで、冷めたら皮をむいてひと口大に切る。
- (2)Aの漬け汁の材料を合わせる。
- (3)(1)のじゃがいもを容器に入れて、(2)の漬け汁を加えて一晩おく。
- (4)(3)をざるに上げて水分を取り、フライパンに多めの油を入れて揚げるように炒める。
- (5)(4)の表面がカリッとなったら取り出して、油をきって冷ましてつぶし、山椒油を加えて混ぜ合わせる。
- (6)(5)を4等分にし、春巻きの皮で巻く。
- (7)鍋に油を入れて160℃に熱し、(6)の春巻きを入れてゆっくり温度をあげていき、きつね色になったら取り出して油をよくきる。

チンジャオロースー 昆布風味（青椒牛肉絲）

材料：2人分

牛肉（内もも肉）	100g
ピーマン（細切り）	80g
赤ピーマン（細切り）	40g
水煮たけのこ（細切り）	50g
ねぎ（みじん切り）	20g
油	適量
ごま油	少々

A	水	100ml
	砂糖	10g
	マンジョウ 国産米こだわり仕込み 料理の清酒	小さじ2
	塩	2g
	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強
	キッコーマン オイスターソース	小さじ2
	デルモンテ リコピンリッチ トマトケチャップ	小さじ2
	しょうが（すりおろし）	20g
	とろろ昆布	5g
	こしょう	少々

- (1)小鍋にAのたれの材料を入れて火にかけて沸かし、とろろ昆布を溶かす。粘りが出るまで火にかける。
- (2)鍋に油を入れて熱し、牛肉、たけのこ、ピーマン、赤ピーマンの順で鍋に入れて炒める。
- (3)(2)の鍋に(1)のたれを入れてたれがからむように炒め、仕上げにねぎとごま油を入れて、全体を混ぜ合わせる。



LOCATION

151-0064 東京都渋谷区上原1丁目33-11 TOPCOURT4 1F
TOPCOURT4 1F, 1-33-11, Uehara, Shibuya, Tokyo

TELEPHONE

03-5790-9655

OPENING HOUR

Lunch 11:00 – 15:00 / Lo 14:00

Dinner 17:00 – 23:00 / Lo 22:30

※～22:00/Lo 21:30 日曜日、祝日のみ

定休日：月曜日・火曜日



[ONLINE STORE](#)



hibino_chuuka

フォロー中

メッセージ

友達追加

投稿110件

フォロワー6869人

フォロー中5人

日々の_中華食堂

hibino_chuuka

代々木上原にある中華食堂です。

4月は、日・月曜休み。ランチ休み、火曜

ご予約は「席を予約する」から。

お昼のご予約は、コースで承っております。... 続きを読む

www.hibino-chuuka.com + 3

