

キッコーマン K C C 食文化と料理の講習会

シェフになろう 中華の蒸し料理 ＜YouTubeライブ配信＞

蒸し豚

鶏手羽先と根菜の蒸しスープ

鮭のせ蒸し肉

蒸し豚

材料：2人分

豚ロース肉（3cm厚さ）	230g	
マンジョウ 国産米こだわり仕込み 料理の清酒	小さじ1	
きゅうり	1本	
ねぎ（みじん切り）	3cm	
パクチー	少々	
A {	酢	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	大さじ2
	ラー油	少々

<つくり方>

- (1)豚肉に酒を振りかけて、蒸気が上がったせいで強火で10分くらい蒸す。
- (2)きゅうりは皮をピーラーでしま模様にむいて、包丁でたたいて3等分に切る。
- (3)Aを合わせてたれをつくる。
- (4)蒸し上がった(1)の豚肉を取り出してボウルをかぶせて5分おいた後、包丁を横にスライドさせながら、肉を横に平行にできるだけ薄く切る。
- (5)(4)を皿に並べて、(2)のきゅうりをのせ、ねぎとパクチーを添えて、(3)のたれをかける。

鶏手羽先と根菜の蒸しスープ

材料：2人分

鶏手羽先	1本(58g)
大根	50g
にんじん	30g
れんこん	35g
たけのこ(水煮)	25g
しょうが	15g
干しいたけ	1枚 (5g)
ねぎ	1/2本
水	300ml
マンジョウ 国産米こだわり仕込み 料理の清酒	大さじ1
塩	小さじ1/2

<つくり方>

- (1)大根、にんじん、れんこん、たけのこは、ひと口大に切る。しょうがは薄切りにする。干しいたけは水で戻して、十字に4等分に切る。ねぎは1cm長さの輪切りにする。
- (2)鶏手羽先を出刃包丁などで骨ごと食べやすい大きさに切り、熱湯で軽くゆがく。
- (3)大きめのどんぶりに(2)とねぎ以外の野菜を入れて水と酒を入れてラップをし、蒸気の上がつたせいろで強火で20分蒸し、ねぎを入れてさらに10分蒸す。
- (4)(3)を取り出し、塩で味つけをする。

鮭のせ蒸し肉

材料：2人分

豚ロース肉	220g
塩鮭（切り身・辛口）	1切れ（85g）
青ねぎ（小口切り）	1本
マンジョウ 国産米こだわり仕込み 料理の清酒	大さじ1
キッコーマン 特選 丸大豆しょうゆ	大さじ1と1/2
片栗粉	小さじ1

<つくり方>

- (1)豚ロース肉は5mm角に切ってボウルに入れ、酒としょうゆを加えて下味をつけ、片栗粉を入れて混ぜる。
- (2)鮭は皮を取り、骨を除いて、斜め薄切りに切る。
- (3)皿に(1)の肉をのせ、その上に(2)の鮭をのせて、蒸気の上上がったせいろで強火で6分蒸す。
- (4)蒸し上がったら(3)を取り出し、青ねぎを散らす。



住所: 〒151-0066 東京都渋谷区西原3-2-3

電話: 03-3469-9333

最寄駅: 地下鉄千代田線 代々木上原駅 東口 徒歩1分
: 小田急小田原線 代々木上原駅 東口 徒歩1分

営業時間: 月・水～日 17:00～22:30 (L.O. 22:00)

定休日: 火曜日 ※その他不定休日あり

座席数: 17席 ※カウンター席あり



jeeten.yoshida

フォロー中

メッセージを送信



投稿101件

フォロワー1022人

フォロー中0人

吉田 勝彦

代々木上原で吉田風中国家庭料理を営んでおります。
東京都渋谷区西原3-2-3
03-3469-9333

フォロー: noashioda, kobayashimasami.masaru, ju.cook

