

## キッコーマン K C C 食文化と料理の講習会

### 陳建太郎のわが家の中華レシピ ＜YouTubeライブ配信&ホール観覧＞

青椒牛肉絲  
(チンジャオニュールースー)

陳麻婆豆腐  
(チンマーボートウフ)

担々麵  
(タンタンメン)

2026.7.2  
講師：陳建太郎先生  
「赤坂 四川飯店」三代目

# 青椒牛肉絲（チンジャオニュールースー）

## 材料：2～3人分

牛もも肉	120g
たけのこ（水煮・ゆでておく）	50g
ピーマン	120g
長ねぎ（みじん切り）	5cm分
片栗粉	大さじ2
油	適量

### 肉の下味A：

塩	少々
キッコーマン 特選 丸大豆しょうゆ	小さじ1/3
マンジョウ 国産米こだわり仕込み 料理酒	小さじ2
こしょう	少々
溶き卵	大さじ3

### 調味料B：混ぜ合わせておく

砂糖	大さじ1/2
マンジョウ 国産米こだわり仕込み 料理酒	大さじ1
キッコーマン 特選 丸大豆しょうゆ	大さじ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1
顆粒スープ	少々
こしょう	少々
片栗粉(水溶き)	大さじ1/2

## <つくり方>

- (1)牛肉は細切りにし下味Aを加えてもみ込み、片栗粉大さじ2をまぶし、油小さじ1/2で表面をコーティングする。
- (2)たけのこは細切りにし、ピーマンは繊維を断ち切るように細切りにする。
- (3)鍋に油大さじ1と(1)の牛肉を入れ、ほぐすように炒めて火が通ったら取り出す。同じ鍋に(2)のたけのことピーマンを加え、さらに長ねぎを加えて炒める。取り出した牛肉を戻し、混ぜ合わせた調味料Bをまわし入れ、強火で炒め上げる。

# 陳麻婆豆腐（チンマーボートウフ）

## 材料：2～3人分

木綿豆腐	1丁（400g）
肉みそ ※別途	80g
長ねぎ(みじん切り)	15cm

### 調味料A：

おろしにんにく	小さじ1
豆鼓(トウチ・きざむ)	小さじ1
キッコーマン 豆板醤	大さじ1
唐辛子の粉	小さじ1
ラー油	小さじ1

### 調味料B：

水	150ml
顆粒スープ	適量
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	小さじ1
こしょう	少々

片栗粉(水溶き)	適量
ラー油	大さじ1
花椒(粉)	適量

### <つくり方>

- (1)豆腐は1.5～2cmの角切りにする。
- (2)(1)の豆腐を塩(分量外)を加えた熱湯で軽くゆでる。
- (3)鍋に調味料Aを入れて弱火で香りが出るように炒め、調味料B、肉みそ、(2)の豆腐を加える。
- (4)(3)に長ねぎも加え、片栗粉でとろみをつけたら、ラー油を加えてしっかりと火を入れる。
- (5)皿に盛りつけ、花椒をふる。

## ※肉みそ（炸醤）

### 材料：つくりやすい分量

豚ひき肉	.....	300g
調味料C：		
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	.....	小さじ2
甜麵醬	.....	大さじ2

### <つくり方>

- (1)①鍋に豚ひき肉を入れて炒め、調味料Cを加えて油が透き通り、肉がパラパラになるまでよく炒める。バットなどに取り出す。  
(冷蔵庫で5日程度保存可能)

# 担々麺（タンタンメン）

## 材料：1人分

中華麺（卵麺）・・・・・・・・・・・・・・・・ 1玉

肉みそ※・・・・・・・・・・・・・・・・ 40g

### 調味料：

ザーサイ（みじん切り）・・・・・・・・ 4g（あれば中国の漬け物の芽菜）

酢・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1/3

キッコーマン 特選 丸大豆しょうゆ・・・・・・・・ 大さじ2と1/3

ねぎ油・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1/2

芝麻醤・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ2

ラー油・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1

青菜（さっとゆでる）・・・・・・・・ 適量

長ねぎ（みじん切り）・・・・・・・・ 小さじ1

顆粒スープ・・・・・・・・・・・・・・・・ 適量

水・・・・・・・・・・・・・・・・ 300ml

## <つくり方>

- (1) 丼に調味料を上から順番に入れ、長ねぎを加える。
- (2) 中華麺はたっぷりの湯でゆでる。
- (3) 水を沸かし、顆粒スープを溶かし、(2)の丼にやさしく加える。
- (4) (3)の丼にゆで上がった(3)の中華麺を水けをよくきって加え、肉みそと食べやすく切った青菜をのせる。



# 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



## スーツアンレストラン陳

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



スーツアンレストラン陳 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 木場



TOKYO 立川



kentaro.chen

フォロー中

メッセージ

投稿396件 フォロワー4223人 フォロワー中997人

Kentaro Chen

Instagram icon

陳建太郎

シェフ/Chef

Tokyo Japan Singapore

#szechuanrestaurant

#szechuanrestaurant

#szechuanrestaurant

#szechuanrestaurant

#szechuanrestaurant

#szechuanrestaurant

#szechuanrestaurant

#szechuanrestaurant

#szechuanrestaurant

#szechuanrestaurant

#szechuanrestaurant

#szechuanrestaurant

#szechuanrestaurant

#szechuanrestaurant

#szechuanrestaurant

#szechuanrestaurant

#szechuanrestaurant

#szechuanrestaurant

#szechuanrestaurant

#szechuanrestaurant

#szechuanrestaurant

#szechuanrestaurant

#szechuanrestaurant

#szechuanrestaurant

#szechuanrestaurant

#szechuanrestaurant

#szechuanrestaurant

