

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 発酵調味料で極める中華
＜YouTubeライブ配信&ホール観覧＞

鶏手羽先の甜麺醤煮
＜酱香鸡翅＞

切り昆布 辛味和え
＜红油海带丝＞

豚肉と発酵ささげの炒め物
＜泡豇豆炒肉片＞

2026.10.24
講師：田村 亮介 先生
「慈華」オーナーシェフ

鶏手羽先の甜麺醤煮 <酱香鸡翅>

材料：10本分

鶏手羽先	10本（約550g）
わけぎ	3本（30g）
（3～4cm長さに切り、白と緑の部分を分けておく）	
しょうが（薄切り）	15g

下味：

キッコーマン 特選 丸大豆しょうゆ..... 大さじ2

油	適量+大さじ3
三温糖	大さじ1と1/2
甜麺醤	大さじ1と1/2
キッコーマン 特選 丸大豆しょうゆ	大さじ1/2
黒酢	大さじ1
水	500ml

仕上げ用：

ごま油..... 大さじ2
黒酢..... 大さじ2/3

<つくり方>

- (1)手羽先の関節を折り、骨の間をハサミで切る。下味のしょうゆ大さじ2をまぶす。
- (2)鍋に油を適量入れて、(1)の手羽先を香ばしく焼き、取り出す。
- (3)再度、鍋に油大さじ3と三温糖を入れて、弱火で三温糖を焼く。溶けて軽く色づいてきたら甜麺醤を加えて弱火で炒める。
- (4)(3)にしょうがとわけぎの白い部分と(1)の手羽先を入れて、中火で(3)のたれを絡める。水を加えて沸騰したら弱火にして、しょうゆ大さじ1/2、黒酢大さじ1を加えて、ふたをして15分煮る。
- (5)ふたを取って強火にして煮詰め、仕上げにわけぎの緑の部分とごま油、黒酢大さじ2/3を加えて合わせる。

切り昆布 辛味和え ＜红油海带丝＞

材料：2～3人分

切り昆布	150g
にんじん（5cm長さの細切り）	1/3本（40g）
香菜（4cm長さに切る）	2束（20g）
ピーナッツ	20g

タレ：

キッコーマン 豆板醤	小さじ2と1/2
にんにく（みじん切り）	小さじ1
油	大さじ3
キッコーマン 特選 丸大豆しょうゆ	大さじ1/2
黒酢	小さじ1

＜つくり方＞

- (1)和えるタレをつくる。ボウルに豆板醤とにんにくを入れる。小鍋に油を入れて加熱した熱々の油をボウルに加えて香りを出す。しょうゆ、黒酢を加えて合わせる。
- (2)切り昆布は軽くゆでてしっかりと水けをきる。
- (3)(1)のボウルに(2)の切り昆布とにんじんを入れて、よく揉み込む。
- (4)仕上げに、香菜とピーナッツを加えて和える。

豚肉と発酵ささげの炒め物 <泡豇豆炒肉片>

材料：2～3人分

豚バラ肉（4cm×4cmの薄切り）	150g
発酵ささげ※（5cm長さに切る）	70g
しめじ（小房に分ける）	1/3パック（30g）
ねぎ（1cm長さの斜め薄切り）	1/3本（30g）
赤唐辛子	10本

A	塩	1つまみ
	キッコーマン 特選 丸大豆しょうゆ	小さじ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
	水	大さじ2
	こしょう	少々

片栗粉	大さじ1
油	大さじ1+適量
紹興酒	大さじ1

<つくり方>

- (1)豚肉をボウルに入れてAの調味料を入れて、よく揉み込む。水分がなくなってきたら、片栗粉を加えて混ぜ合わせ、油大さじ1を入れて合わせる。
- (2)鍋に油適量を入れ、(1)の豚肉を中火で炒める。豚肉の表面の色が変わってきたら、しめじ、ねぎ、赤唐辛子を加えて炒める。
- (3)(2)に紹興酒と発酵ささげを加えて、ささげに火が通るまで炒める。

※発酵ささげのつくり方

材料：ささげ、塩水(塩分濃度3%)、赤唐辛子、花椒粒、
焼酎など(アルコール度数の高い酒)

つくり方：

- (1)塩水を沸騰させ、冷めたら赤唐辛子、花椒粒、焼酎を入れる。
- (2)ささげは洗って、軽く天日干しするか、よく水けを取る。
- (3)清潔なふた付きの容器に(2)のささげを入れ、(1)の塩水をささげがかぶるくらいの量を注ぎ、
ふたをして数日、常温におく。
- (4)味を見て軽く酸味が出てきたら、冷蔵庫に入れて保存する。

- ・ささげの他に、いんげん、大根、にんじん、きゅうり、キャベツ、パプリカなどでもよい。
- ・発酵ささげの代わりに、白菜や野沢菜などの古漬けや、水キムチなどを使ってみるのもよい。



Homepage

〒107-0062 東京都港区南青山2-14-15 五十嵐ビル2階 03-3796-7835
火～日 ランチ 12:00～15:00 (ラスト入店13:00) デイナー 18:00～22:00 (ラスト入店20:00)

