

【よくわかる 中国料理基礎の基礎】 目次

はじめに
つくる前に
地方料理の特色

基本の動作

◎切る

正しい姿勢
中国料理のまな板
包丁いろいろ

[包丁の基本的な動かし方]

●縦切り—— まな板に垂直に切る

押し切り
垂直切り
引き切り
押し引き切り
叩き切る
連続切り（落とし切り）

●横切り—— まな板に平行に切る

水平押し切り
水平引き切り
水平押し引き切り

●斜め切り

へぎ切り
逆へぎ切り
材料の繊維の方向と切り方

[切り方いろいろ]

薄切り
細切り

拍子木切り
角切り、さいの目切り
みじん切り
ぶつ切り、大きな角切り

[飾り切り]

羽根形薄切り
蛇腹切り

◎鍋（グオ）—— 鍋をふる、あおる

縦にふる、横に動かす
鍋の持ち方
鍋いろいろ
鍋の油をもどす時

◎道具を使う

玉杓子を操る
へらの使い方
ザーレンを使い分ける（ザーレン、網ザーレン）

◎のばす

麺棒いろいろ
のばす前に

[のばし方いろいろ]

手のひらでのばす
餃子、パオズの皮をのばす
皮を大きく均一にのばす
周囲にフリルをつけて 焼売の皮をのばす
パイ生地をのばす
点心包丁でのばす
月餅の皮をのばす

下準備と仕上げ

◎下準備

鍋ならし

材料を切りそろえる

水を切る

下味をつける

加える順番

材料による調味料の選択

材料をセットする

合わせ調味料

◎下加熱

湯通し

熱湯でゆでる

スープで下煮する

油通し

野菜の油通し

肉類の油通し

◎仕上げ

【とろみをつける】

とろみのつけ方いろいろ

水溶き片栗粉の加え方

壊れにくいもの

壊れやすいもの

大量のスープなど

水溶き片栗粉と沈殿片栗粉の扱い方

水溶き片栗粉・つまみ方

沈殿片栗粉・使い方

【仕上げの調味料と香り油】

仕上げ調味料の使い分け

香り油いろいろ

基本の調理

◎吊湯（ティヤオタン） —— スープをとる

スープ材料と下処理

[スープのとり方]

旨みを引きだす、漉す
蒸してとる方法

[スープのチャート (種類)]

上湯 (シャンタン) ・ 上級スープ
毛湯 (マオタン) ・ 鶏ガラスープ
頂湯 (ティンタン) ・ 最上級スープ
白湯 (パイタン) ・ 白濁した濃厚なスープ
ニ湯 (アルタン) ・ ニ番だし
清湯 (チンタン) ・ クリアーなスープ
スープ料理の種類

[事例]

ワンタンと卵豆腐のスープ
かぶと塩漬け肉のスープ
トウモロコシのスープ
アンコウの白コショウ風味スープ
キノガサタケとフカヒレの蒸しスープ

◎煎 (チェン) —— 煎り焼く

[基本の煎り焼き方]

下準備
両面焼き
片面焼き

[事例]

焼き餃子
ホタテ貝のスパイシー煎り焼き
タチウオの煎り焼き
イトヨリの煎り焼き 香味ソース

◎炒 (チャオ) —— 炒める

['炒'の種類 —— 「肉」、「卵」を炒める]

そのまま炒める
下味をつけて炒める

油通しをして炒める
火を通してから炒める
液体を炒める

【野菜の炒め方】

葉菜

葉としっかりした茎を持つ野菜

茎菜、豆類

根菜、キノコ

【事例】

鶏肉の辛味炒め 四川風

パプリカと牛肉の炒めもの

アナゴと黄ニラの炒めもの

豚肉とキャベツの味噌炒め

蟹肉とミルクの柔らか炒め

トウモロコシの炒めもの

チンゲンサイと椎茸の炒め

サヤインゲンの炒めもの

【炒めない炒めもの】

ひゆ菜のホットな炒めもの

◎炸（チャー）—— 揚げる

【揚げ方の基本】

二度揚げ

一度揚げ

温度はどう調節するか

油の温度の見分け方

【揚げ方の種類】

素揚げ

柔らかい材料の衣揚げ

加熱したものを揚げる

飴をかけて揚げる

包んで揚げる

[衣揚げの種類]

パン粉の衣
泡立て卵白の衣
卵入りベーキングパウダーの衣
卵なしベーキングパウダーの衣
白玉粉の衣

[事例]

トビアラの香り揚げ
ホタテ貝と洋梨のはさみ揚げ
タラと雲子のサテ風味揚げ
豚バラ肉と黄ニラの春巻

◎焼く（シャオカオ）—— 焼く

直火焼きと窯焼き
焼き串、鉤いろいろ

[焼きもののいろいろ]

丸のまま焼く
漬け込んで焼く
下加熱してから焼く
包んで焼く

ひとロメモ・鶏の泥包み焼きと塩包み焼き

[事例]

若鶏の香味焼き
スペアリブの焼きもの
ココナッツ風味のカキグラタン

◎蒸（チョン）—— 蒸す

下準備で大切なこと
水分をとる
下味をつける
下加熱をするもの
材料による火力の調整

強火で
蒸し器の蓋をずらして 70~80℃で蒸す
強火で長時間
強火で表面を固めてから弱火に
強火で一気に蒸す

[蒸し料理いろいろ]

そのまま蒸す
蒸してひっくり返す
米粉をまぶして蒸す
包んで蒸す
液体を蒸し固める

下加熱としての「蒸す」
蒸し器の扱い方

[事例]

車エビのニンニク風味蒸し
魚の蒸しもの 広東風
スペアリブの蒸しもの 豆豉風味
スペアリブの蒸しもの 梅肉風味
鶏の香味蒸し
鶏のXO醤風味蒸し
手羽先の米蒸し カレー風味

◎煮(チュウ) —— ゆでる

[ゆでるの基本]

水からゆでる
湯からゆでる
スープでゆでる

[ゆでる温度について]

沸騰させながらゆでる
沸騰させないでゆでる
温度を下げながら火を通す

[事例]

ゆで鶏の辛味前菜
エビとササミの辛味ソース和え

◎焼（シャオ）—— 煮込む

[煮込み方の基本]

生から煮込む
ゆでてから煮込む
揚げてから煮込む
ゆでてから揚げて煮込む

[事例]

ワタリ蟹の×○醤煮込み
牛ロースと野菜の四川風辛味煮込み
マーボー豆腐
鶏肉とエシャロットの煮込み

◎拌（パン）—— 和える

[和えものいろいろ]

冷たい和えもの
温かい和えもの
熱い油で風味をつける

和えもののポイント4カ条
和えもの用ソースいろいろ —— 15種類を紹介

[事例]

イカのサテソース和え
野菜の和えもの 魚香風味
鴨とクラゲの和えもの

◎抜糸（パースー）

[飴がらめいろいろ]

飴がらめ
固めの材料で
崩れやすいもの、水分を多く含む材料で

ガラス状飴がらめ

砂糖がらめ

[事例]

さつま芋の飴がらめ

クルミの飴がらめ

グレープフルーツの飴がらめ

パイナップルの飴がらめ

カシューナッツの砂糖がらめ

◎凍（トン）—— 固める

凝固剤いろいろ

寒天

ゼラチン

カラギーナン

愛玉子

すまし粉

ゼラチンのもどし方

[事例]

豆腐のデザート

カボチャと黒豆の冷製

アンニン豆腐

トマトと色々ゼリー

点心

◎包子（パオヅ）—— パオズ

パオズはどうやって膨らむのか？

[酵母について]

老麺（ろうめん）—— 中国独特の天然酵母

老麺の増やし方と保存法

イースト

生イースト

ドライイースト

インスタントドライイースト

[膨張剤について]

ベーキングパウダー

アンモニアパウダー

重曹（じゅうそう）

かん水

[包み方いろいろ]

包む前に

竹ベラ

鳥かご形

丸形

木の葉形

麦の穂形

パオズの加熱方法いろいろ

蒸す

蒸してから揚げる

煎り焼く

[基本の生地 —— 小麦粉を使う]

老麺の生地

イースト生地

ベーキングパウダーの生地

月餅の生地

月餅の成形と焼き方

成形する

焼成する

のびる生地と餡の量

月餅の型いろいろ

[老麺の生地の事例]

チャーシュー入りパオズ

鶏肉のパオズ

カスタード餡入り揚げパオズ

[イースト生地の事例]

煎り焼きパオズ

[ベーキングパウダーの生地事例]

栗餡入りパオズ

[月餅の生地事例]

木の実餡入り月餅

塩漬け卵入り ハスの実餡の月餅

ココナッツ餡入り月餅

[基本の餡]

チャーシュー餡

ワッカイパウ餡

醤を使う

カスタード餡

ゴマ餡

ココナッツ餡

冬瓜の餡

市販の餡と合わせる材料

◎餃子（チャオツ）、団子（トワンツ） —— 餃子・団子

[包み方いろいろ]

包む前に

●市販の皮を使う

簡単包み

一口餃子の包み方

●小麦粉を使った手づくりの皮を使う

一般的な焼き餃子の包み方

一般的な水餃子の包み方

●小麦粉以外の手づくりの皮を使う

- ・ 浮き粉の生地を使って
 - エビ餃子の包み方
 - 包む前に
 - 浮き粉の生地を麺棒でのばした場合
 - 二つ折り
 - 眉毛形（まゆげ）
 - 鶏冠形（とさか）
- ・ 白玉と浮き粉の生地を使って
 - 団子形

[基本の生地]

●小麦粉の生地

- 小麦粉を水で練る生地
- 小麦粉を温水で練る生地
- 小麦粉を熱湯で練る生地

●小麦粉を熱湯で練る生地を使って

- 中国風クレープ

●小麦粉以外の生地

- 浮き粉の生地A
- 浮き粉の生地B
- 白玉粉の生地
- 白玉粉と浮き粉の生地
- 芋の生地
- 芋の生地を使った餃子の揚げ方

[基本の餡]

- ニラ饅頭餡
- エビ餃子の餡
- 魚すり身餡
- 中国コロッケ餡

[事例]

- ネギ生姜風味の水餃子
- 水餃子

スープ入り饅頭
ネギ風味のパイ
ネギの焼きもち
一口煎り焼き餃子
エビ餃子
ニラ饅頭
潮州風蒸し餃子
ナツメ餡入り揚げ団子
ゴマ団子
カスタード餡入り ココナッツ団子
ゴマ餡入り焼きもち
黒ゴマ餡入り 白玉団子のデザート
揚げ餃子のスープ仕立て
中国コロッケ
ハスの実餡の蜂の巣揚げ

◎焼売（シャオマイ）、餛飩（フントウン）、春巻（チュンチュエン）

—— 焼売・ワンタン・春巻

皮のいろいろ

【焼売】

焼売の包み方

【基本の餡】

焼売の餡

貝柱入り焼売餡

【焼売の事例】

貝柱入り焼売

焼売

【ワンタン】

【ワンタンの包み方いろいろ】

クラゲ形

三角形

ヒラヒラ形

帽子形

[ワンタンの基本館]

ワンタンの館

[ワンタンの事例]

揚げワンタン 甘酢ソース添え

ワンタンスープ

【春巻】

[春巻の包み方いろいろ]

筒形

三角形

生春巻の包み方

[春巻の基本館]

生の春巻館

加熱した春巻館

[春巻の事例]

五目春巻

アボカドのライスペーパー巻き

◎酥餅（スーピン）—— パイ・タルト

[基本の生地]

●練り込みパイ生地

クッキー生地

タルト生地

生地を型に敷き込む

●織り込みパイ生地

小型折り込みパイ生地

水油皮をつくる —— 小麦粉を水で練る生地

油酥をつくる —— 小麦粉を油脂で練る生地

生地を折る

ひとロメモ・「水油皮」「油酥」とは？

大型折り込みパイ生地

層を美しく見せる包み方

層に平行に切る（1種類）

層に垂直に切る（3種類）

西洋風折り込みパイ生地

生地を折る

加熱法

オーブンで焼く

油に漬けて焼く

揚げる

[クッキー生地的事例]

ハスの実餡入りパイ

木の実とドライフルーツのクッキー

パイナップル餡のパイ

[タルト生地的事例]

ココナッツタルトレット

エッグタルトレット

[小型折り込みパイ生地的事例]

チャーシュー入りネギ風味のパイ

冬瓜のパイ

牡丹形の揚げパイ

[大型折り込みパイ生地的事例]

大根餡の揚げパイ

[西洋風折り込みパイ生地的事例]

冬瓜とリンゴのパイ

ピータンのパイ

◎糕（ガオ）—— 蒸しカステラ、もち

[基本の「糕」]

●上新粉を使って

芋の蒸しもち

[事例]

大根もちの煎り焼き 広東風

●白玉粉を使って

ココナッツ風味の中国もち

[応用]

黒クワイ入り蒸しようかん

●小麦粉を使って

マラーガオ（プレーン）

マラーガオのバリエーション（具材8種類）

[事例]

マラーガオ カラメルリングとラムレーズン

◎甜湯（ティエンタン）—— 甘い汁もの

[甜湯の種類]

豆類の汁粉

薄いとろみの汁粉

とろみの強い汁粉

シロップ

[事例]

マレーシア風汁粉

緑豆の汁粉

アーモンド風味の汁粉

クルミの汁粉

タピオカ入りココナッツジュース

黒ゴマの汁粉

ハスの実とドライフルーツのシロップ蒸し

◎小吃（シャオチー）—— 小さな料理

タラ白子の煎り焼き 辛味ソース

アサリの醤油漬け

ジャコ、ピーナッツ炒め

タコ辛味炒め
中国風造り サラダ仕立て
ゆば巻き蒸し オイスターソース風味
チャーシューとザーサイの和えもの
ピータン豆腐
老酒漬け3種
地鶏モツの煮込み 陳皮風味
牛肉のパリパリ揚げ 四川風
まつぶ貝の冷製
白魚の甘辛炒め
ピータンのゼリー寄せ

麺・ご飯

◎**麵粉**（ミエンフェン）—— **麵**、**ビーフン**

【麵】

麵の種類

切り麵いろいろ

特殊な形の麵

麵の調理法いろいろ

スープ麵

焼きそば・揚げ麵

和え麵

煮込み麵

【麵の調理法いろいろ】

ゆでる（スープ麵、冷麵）

煎り焼く（焼きそば）

【ビーフン】

ビーフンのもどし方

焼きビーフン

【スープ麵の事例】

チャーシューとザーサイ入り汁そば

タンタンメン

[和え麺の事例]

黒酢 汁なしタンタンメン
ジャージャン麺
ゴマ風味の和えそば
シンプル和えそば
冷麺

[焼きそばの事例]

五目あんかけ焼きそば
カキのあんかけ焼きそば

[煮込みそばの事例]

イシモチと雪菜の煮込みそば

[汁ビーフンの事例]

アサリ入りビーフンの煮込み

[焼きビーフンの事例]

家庭風焼きビーフン

◎ 飯（ファン）—— ご飯

米の種類

[調理法とポイント]

チャーハン
粥（かゆ）
おこげ
炊き込みご飯
蒸しご飯
 ご飯から
 米から
ちまきご飯と包み方
 ちまきご飯
 ちまきの包み方
焼きもののせご飯

ひとロメモ・広東の焼きもののせご飯

[チャーハンの事例]

五目チャーハン

アサリと蟹肉のチャーハン

塩漬け魚のチャーハン

あんかけチャーハン

タコ入りチャーハン

腸詰めもち米のチャーハン

[粥の事例]

広東式白粥

魚団子の粥

ピータンの粥

[おこげの事例]

おこげの五目あんかけ

[炊き込みご飯の事例]

腸詰め入り炊き込みご飯

ザーサイと鶏肉の炊き込みご飯

[蒸しご飯の事例]

塩漬け魚と豚骨ロースの蒸しご飯

スペアリブの蒸しご飯

ハスの葉包み蒸しご飯

[ちまきの事例]

栗と豚肉入りちまき

[焼きもののせご飯の事例]

チャーシューとゆで鶏のご飯

鶏の香味煮のご飯

[サブメニューのつくり方]

下煮用スープ

熟醬（シュウチャン） “焼きものの食卓調味料” のつくり方
焼味汁（シャオウェイヂー） “焼きもの用スープ” のつくり方
油鶏水（ヨウチィシュエイ） “鶏の煮込みタレ”
カラメルをつくり方
ココナッツアイスクリームのつくり方
冬菜醬（トンツァイチャン） “漬けものペースト” のつくり方
黒ゴマ餡をつくり方
糖醋汁（タンツウヂー） “甘酢ソース” のつくり方
ラーメンのタレをつくり方
炸醬肉末（チャーチャンロウモー） “豚挽き肉の味噌炒め” のつくり方
油条（ヨウティャオ） “揚げパン” のつくり方
チャーシューのつくり方
油鶏（ヨウチィ） “鶏の香味煮” のつくり方

【下処理ほか】

エビの下処理
ゆり根のそうじ
ニンジン、生姜の飾り切り
カキの下処理

【解体方法、さばき方】

ゆで鶏のさばき方
ゆで鶏のモモの骨をはずす
鶏の内臓をそうじする
スペアリブのさばき方
牛アキレス腱の解体
魚のつぼ抜き
ワタリ蟹のさばき方

材料一覧

香り油のつくり方
自家製調味料のつくり方

広東語ルビつき 事例料理一覧表