

【菰田欣也の中華料理名人になれる本】目次

家庭でおいしい中華料理を作るコツ
この本で使用した、おすすめ調味料
その他の調味料

●中華調味料を使い切る（豆板醤・甜麵醬・オイスターソース）

いかの豆板醤炒め
鶏肉とセロリの香り豆板醤炒め
マーボー春雨
ピリ辛豚汁
カリカリチキンの北京ダック風
なすと豚肉の甘辛炒め
しめじといんげんの炒め物
ジャージャー麺
牛肉のあんかけ焼きそば
牡蠣のオイスターソース炒め
鶏肉と揚げ豆腐のオイスターソース煮込み
ゆで野菜のオイスターソースがけ

●中華料理名人になる その一（炒め物・チャーハン・麺）

炒め物
青椒肉絲（チンジャオロースー）
回鍋肉（ホイコーロー）
かに玉
マーボー豆腐
えびのチリソース
やわらかジューシー酢豚
レバニラ炒め
チンゲン菜の炒め物
ゴーヤーチャンプルー炒め
鶏肉とカシューナッツのピリ辛炒め
帆立のクリーム炒め

◎自家製ラー油の作り方

チャーハン

ゆで豚チャーシューチャーハン

◎簡単ゆで豚チャーシュー

かにのあんかけチャーハン

海鮮入りリゾットチャーハン

ピリ辛チャーハン

牛ステーキチャーハン

麺

とってもさっぱり鶏そば

サンラータン麺

激辛!! 煮込みそば

具たくさん炒め焼きそば

冷やし中華

野菜たっぷり春雨ラーメン

ごまだれ棒棒鶏（バンバンジー）麺

豆乳入り 坦々（タンタン）麺

◎豚挽き肉の甘味噌炒め（炸醤）

●中華料理名人になる その二（揚げ物・蒸し物・スープ）

揚げ物

鶏のから揚げ

揚げ肉団子

魚のから揚げ

えびのサクサクフリッター

蒸し物

鯛の白菜包み蒸し

豚肉とじゃがいも、かぼちやの重ね蒸し

茶碗蒸し

帆立貝と春雨の蒸し物

スープ

フワフワかき玉スープ
豚肉と根菜のスープ
チンゲン菜と豚肉のスタミナスープ
サンラータン
鶏肉のフワフワおぼろスープ
◎鶏ガラスープ（中華スープ）のとり方

●中華料理名人になる その三（点心・酒の肴・デザート）

点心

焼き餃子
豚肉シュウマイ
ピリ辛ゆでワンタン
えびシュウマイ
ゆでワンタン
春巻き
かぼちゃ入り揚げトースト

酒の肴

春雨と野菜のからし和え
ゆで豚おつまみチャーシュー
紅白なますとクラゲの和え物
たことセロリのねぎソース和え
ぶりの紹興酒漬け
いかの湯引き 旨醤油がけ
ゆで鶏のねぎ柚子こしょうソース
鶏手羽先のはちみつオーブン焼き
鶏レバーの甘辛煮
砂肝のレバーのピリ辛おろし和え
鶏もも肉の香味煮のせご飯
子持ちししゃもの油淋（ユーリン）ソース漬け
ピータン豆腐
ザーサイときゅうりの和え物
牛しゃぶしゃぶ肉のガーリックソース

デザート

なめらか杏仁豆腐

甘さ控えめ粒々小豆ようかん

もちもちクリーム大福

ひんやりバナナ豆腐