



鯛の塩胡椒蒸し
清蒸魚



太刀魚の天ぷら
炸刀魚



絹サヤとイカの炒め物
荷兰豆炒魷魚



エビとチンゲン菜と椎茸の炒め物
香菇油菜溜虾仁



鶏肉と野菜の辛味炒め
辣子鸡



回鍋肉
回锅肉



スペアリブの煮込み
红烧排骨



豆腐とピータンの和え物
皮蛋豆腐



ブナシメジ・豆腐羹
豆腐羹



椎茸の煮込み
烧香菇



真珠団子
珍珠丸子



もち米焼売
糯米烧麦



白菜餃子
猪肉白菜水饺



ニラ水餃子
韭菜虾仁水饺



榮々
おいしい料理

2012

おいしい料理 2012

IT サロンしゃべり場

はじめに

日本語が 不自由、

市販のテキストが 読みこなせない、

一般のパソコン教室に 参加することが 困難…

このような状況の中国帰国者一世に 対する 支援事業として

神奈川県社会福祉協議会とユッカの会との 協働により

2005 年 4 月、パソコン教室が 開始されました。

パソコン操作以前の 言語に関する 課題、

ローマ字入力のための ローマ字の習得、濁音や促音・長音等日本語理解の課題などを

クリアし、今も 学習が 続いています。

時折 開催される 料理教室では

彼らの作った 参加者募集のチラシ、レシピ、写真などを 保存してきました。

皆で 作った料理は 数限りなく ありますが

今回は 中国料理に 絞り、レシピ集として まとめました。

目次

このレシピ集では、材料は基本的に4人分で表記しています。

鯛の塩胡椒蒸し

…P.04…

太刀魚の天ぷら

…P.05…

絹サヤとイカの
炒め物

…P.06…

エビとチンゲン菜と
椎茸の炒め物

…P.07…

鶏肉と野菜の
辛味炒め

…P.08…

回鍋肉

…P.09…

スペアリブの煮込み

…P.10…

豆腐とピータンの
和え物

…P.11…

ブナシメジ・豆腐羹

…P.12…

椎茸の煮込み

…P.13…

真珠団子

…P.14…

もち米焼売

…P.15…

白菜餃子

…P.16…

ニラ水餃子

…P.17…

肉まんじゅう

…P.18…

焼き餅（焼きパン）

…P.19…

葱花餅（葱おやき）

…P.20…

蒸しパン

…P.21…

花巻

…P.22…

玉子スープ

…P.23…

ワンタンスープ

…P.24…

胡瓜の蛇腹辛味漬け

…P.25…

中華風エビサラダ

…P.26…

野菜サラダ

…P.27…

春雨サラダ

…P.28…

鯛の塩胡椒蒸し

清蒸魚



材料

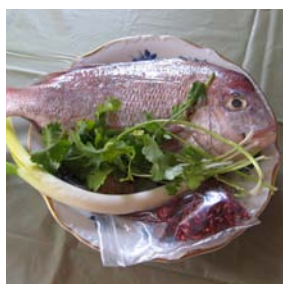
- ・鯛…1尾 (700 g)
- ・長ネギ…40 g
- ・香菜…40 g
- ・生姜…40 g
- ・唐辛子…40 g

<調味料>

- ・酒…20 cc
- ・醤油…10 cc
- ・ごま油…5 g
- ・塩…5 g
- ・胡椒…5 g

作り方

1. 魚の鱗と内臓を取って洗う。
2. 鯛は三箇所切り目を入れる。
3. 切った鯛は 3g の塩を振ってしばらく置き、丁寧に水分を取る。
4. 料理酒を全体に振りかける。
5. 塩 2g と胡椒を振る。
6. 生姜、長ネギ、唐辛子を千切りにして鯛にのせる。
7. 蒸気の立っている蒸し器に入れて、20 分 強火で蒸す。
8. 香菜を切って、鯛にのせて、ごま油をまわしかける。



太刀魚の天ぷら

炸刀鱼



材料

- ・太刀魚…3尾
- <調味料>
- ・塩…大さじ 1 と 1/2
- ・片栗粉…大さじ 2
- ・油…300cc

作り方

1. 太刀魚を 4 ツ切りにする
2. 塩をふって 30 分置く。水で塩を洗い、キッチンペーパーでふく。
3. 太刀魚の両面に 片栗粉を つける。
4. フライパン（中華なべ）に 300cc の油を入れて 160 度に熱し、魚を揚げる。
5. きつね色になったらでき上がり。



絹サヤとイカの炒め物

荷兰豆炒鱿鱼



材料

- ・イカ…400 g
- ・絹サヤ…150 g
- ・赤ピーマン…半分
- ・ニンニク…30 g
- ・長ネギ…1 本
- ・生姜…15 g

<調味料>

- ・油…20 g
- ・酒…10 g
- ・胡椒…5 g
- ・塩…3 g
- ・砂糖…5 g
- ・だしの素…1 g
- ・ごま油…少し

作り方

1. イカを洗って皮をむく。タテ3等分に切る。
松笠切り（端から包丁で斜めに5mm幅の切り込みを浅く入れる）にする。
2. 沸騰したお湯でサッと茹でる。
3. 2 cm 角に切った赤ピーマンと絹サヤをさっと茹でる。
4. 長ネギ、生姜、ニンニクをみじん切りにする。
5. フライパンに油を入れて長ネギ、生姜、ニンニクを入れ、香りが出るまで炒め、イカ、絹サヤ、ピーマンを入れ、炒め、酒、砂糖、塩、胡椒、だしの素を入れて味を整え、ゴマ油を回し入れる。



エビとチンゲン菜と椎茸の炒め物 香菇油菜溜虾仁



材料

- ・エビ…250 g
- ・長ネギ…10 g
- ・チンゲン菜…200 g
- ・生姜…10 g
- ・生椎茸…100 g
- ・ニンニク…10 g
- ・油…30 g
- ・ごま油…少々
- <調味料 A (下味用)>
- ・片栗粉…5 g
- ・塩胡椒…5 g
- ・醤油…5 g
- ・だしの素…1 g
- ・酒…10 g
- ・塩…2 g
- <合わせ調味料>
- ・砂糖…10 g
- ・豆板醤…5 g
- ・酒…5 g
- ・片栗粉…5 g
- ・塩…2 g
- ・水…20 cc
- ・だしの素…1 g

作り方

1. エビを洗い、殻を抜き、背ワタを取り、ボールに入れる。
2. 調味料 A を 1 に入れ、下味をつける。
3. チンゲン菜を洗い、5 cmに切り、沸騰したお湯でさっと茹でる。
4. 椎茸のよごれを取り、4 等分する。
5. 生姜、長ネギ、ニンニクをみじん切りにする。
6. フライパンに油を熱し、5 を入れ、香りが出るまで炒める。
7. 6 にエビ、椎茸とチンゲン菜を入れ炒め、合わせ調味料を入れ、ごま油を回し入れる。



鶏肉と野菜の辛味炒め

辣子鸡



材料

- ・鶏モモ肉…2枚
- ・ピーマン…中5個
- ・玉ねぎ…中1/2個
- <調味料A>
- ・しょうゆ…大さじ1.5
- ・こしょう…少々
- ・片栗粉…大さじ1.5
- <調味料>
- ・サラダ油…大さじ1
- ・豆板醤…小さじ1強
- ・砂糖…大さじ1/2
- ・酒…大さじ2
- ・醤油…大さじ1
- ・片栗粉…大さじ1（水で溶かす）
- ・ごま油…少々

作り方

1. 鶏のモモ肉は皮をつけたまま 1cm幅、縦2cmに切り、Aの調味料を入れ、下味をつける。
2. ピーマンと玉ねぎを 2cm角に切る。
3. 熱した鍋にサラダ油を入れ、豆板醤を炒め、香りを出す。
4. 1の鶏肉を鍋に入れて炒め、酒、しょうゆ、砂糖を加え炒める。
5. 4に2のピーマンと玉ねぎを入れて炒め、水溶き片栗粉を入れ、よく火を通して、ごま油を少々加える。



回鍋肉

回锅肉



材料

- ・キャベツ…300 g
 - ・ピーマン…1 個
 - ・豚バラ肉…150 g
 - ・ネギ…少々
 - ・生姜…少々
- <調味料>
- ・豆板醤…小さじ 1/2
 - ・ニンニク…一片
 - ・甜面醤…大さじ 1
 - ・醤油…大さじ 1
 - ・水溶き片栗粉…適量
 - ・ごま油…少々
 - ・サラダ油…大さじ 1 と 1/2

作り方

1. キャベツとピーマンを一口大に切る。
2. 豚肉を 4 ～ 5 cm に切って、さっと茹でる。
3. 鍋にサラダ油を熱し、豆板醤、ネギ、生姜ニンニクを炒め、香りが出たら、肉とキャベツを入れて炒める。
4. 2 ～ 3 回混ぜたら、ピーマンと甜面醤を入れて炒め、味をみて醤油を足す。
5. 4 に水溶き片栗粉を加えて、ごま油を少々入れて、よくまぜ合わせる。



スペアリブの煮込み

红烧排骨



材料

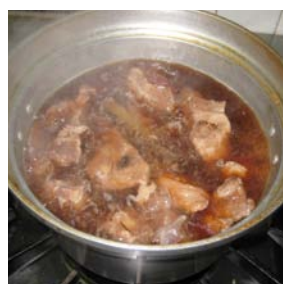
- ・豚スペアリブ…1kg
- ・玉子…5 個
- ・ミニトマト…10 個
- ・サラダ菜…1 個
- ・長ネギ…煮込用 + 白髪ネギ用
- ・生姜…50 g
- ・ニンニク…2 片

<調味料>

- ・醤油…2 カップ
- ・酒…大さじ 3
- ・酢…100 c c
- ・砂糖…大さじ 3
- ・八角…5 片
- ・花山椒…少々

作り方

1. ゆで卵を作り殻をむく。
2. 豚肉をさっとゆで、ザルにとり、水でよく洗う。
3. ニンニク 2 片、生姜 50 g を細かく切って、紙パックに入れる。
4. 3 の紙パック、長ネギ、調味料、豚肉、ゆで卵、全ての材料を鍋に入れて 40 分くらい弱火で煮込む。
(途中、ていねいに アクを とる。)
5. 皿にサラダ菜を敷いて、皿の真中にスペアリブを並べて、半分に切った煮卵とミニトマトを置き、最後に白髪ネギを飾る。



豆腐とピータンの和え物

皮蛋豆腐



材料

- ・絹豆腐…400 g
- ・ピータン…2 個
- ・ネギ…10 g
- ・香菜（三つ葉でもよい）…10 g

<調味料>

- ・砂糖…小さじ 1
- ・ごま油…大さじ 1
- ・味の素…少々

作り方

1. 絹豆腐を 1 cm 角に切って茹でて、すぐ水で 冷やし、網杓子で水気を切る。
2. ピータンも 1 cm 角に切っておく。
3. ネギを細かく切っておく。
4. 香菜は 5 cm くらいに切る。
5. 調味料と 1 ～ 4 を サラダボウルに入れて和える。



ブナシメジ・豆腐羹（とうふかん） 豆腐羹



材料

- ・枝豆…250g
- ・ブナシメジ…100g
- ・豆腐…1丁
- ・唐辛子…1/4本
- ・生姜…2片

<調味料>

- ・油…大さじ1
- ・塩…小さじ1/2
- ・胡椒…適量
- ・片栗粉…適量

作り方

1. 枝豆をとり火でゆっくり塩茹でする。
2. ブナシメジは根を切って洗い、ざるにあげる。
3. 生姜は3～4mmの薄い短冊に切る。
4. 豆腐は2cmぐらいの四角に切る。
5. 唐辛子は3mmの小口切りにする。
6. 片手鍋に大さじ1の油を入れて熱し、生姜とブナシメジと塩小さじ1/2を入れて炒め、次に豆腐と唐辛子を入れ、水を適量入れて煮る。
7. 少量の冷たい水で溶いた片栗粉を入れ、枝豆、胡椒を入れて少し煮る。



椎茸の煮込み

焼香菇



材料

- ・生椎茸…12～20枚
- ・人参…1/2本
- ・絹サヤ…150g
- ・唐辛子…1/4本

<調味料>

- ・塩…小さじ1
- ・醤油…大さじ1
- ・油…大さじ1
- ・砂糖…大さじ1

作り方

1. 生椎茸は軸をとり洗う。絹サヤは筋をとって洗い、ざるにあげる。
2. 人参は洗って花形に切る。唐辛子は3mmの小口切りにする。
3. 鍋に油大さじ1を入れて熱し、絹サヤと人参を入れて、小さじ1/2の塩と1カップの水を加えて1～2分煮る。
4. 片手鍋に大さじ1の油を入れて熱し、椎茸、唐辛子、塩小さじ1/2、醤油大さじ1、砂糖大さじ1、水大さじ5を入れて約3分煮る。
5. 3と4を器に盛る。



真珠団子

珍珠丸子



材料

- ・豚挽き肉…150 g
- ・むきエビ…100 g
- ・もち米…1.5 カップ
- ・胡瓜…1 本
- ・人参…1/2 本
- ・生姜…10 g
- ・ネギ…10 g

<調味料>

- ・塩…小さじ 1
- ・だしの素…小さじ 1
- ・砂糖…小さじ 1
- ・胡椒…少々
- ・片栗粉…小さじ 1
- ・サラダ油…大さじ 1
- ・ごま油…小さじ 1

作り方

1. もち米は 前日水に浸しておく。又は 2 時間水につける。それから 10 分煮て水を切る。
2. ひき肉とむきエビを包丁の背でたたき、粘り気を出す。
3. ボウルに叩きつけるようにして、さらに粘り気を出す。
4. ネギを細かく切って、生姜をすりおろし、3 に調味料を全て加えて一方向にかき回す。
5. 4 を丸めて団子を作る。
6. 用意したもち米の水分を切って、団子にはり付ける。
7. 6 の団子を蒸し器（ベーキングシートを敷く）に並べて 15 分くらい蒸す。
8. 胡瓜と人参を好きな形に切ってお皿の周辺に飾り、真ん中に真珠団子を置く。



もち米焼売

糯米烧麦



材料

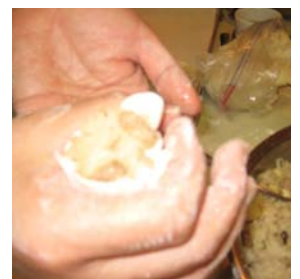
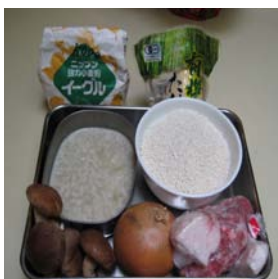
- ・強力粉…500g
- ・もち米…500g
- ・豚肉…150g
- ・筍…50g
- ・椎茸…50g
- ・グリーンピース…適宜
- ・ネギ…少々
- ・生姜…少々

<調味料>

- ・ラード…50g
- ・砂糖…小さじ 1
- ・味の素…1g
- ・酒…小さじ 1
- ・醤油…小さじ 1

作り方

1. もち米を洗って 30 分ぐらい水に浸し、かために蒸す。
2. 椎茸、筍、ネギ、生姜をあらみじんに切る。
3. 鍋を熱くして、ラードを溶かし、ネギ、生姜を炒めて香りをだす。
4. 3 にひき肉、椎茸、筍を入れて少し炒めて、醤油、酒、砂糖、味の素、1 のもち米を入れて混ぜる
5. 小麦粉の 3/4 をお湯で練る。1/4 の小麦粉を冷水で練る。両方を混ぜてよく練って 30 分寝かす。
6. 5 を棒のようにのばして、3 センチぐらいに切って、餃子の皮のようにのばして、もち米の具を皮に載せ 焼売の形を作り、グリーンピースを飾る。
7. 6 を 10 分 蒸す。



白菜餃子

猪肉白菜水餃



材料

- ・小麦粉…500 g
- ・豚肉…300 g
- ・白菜…1/2 個
- ・生姜…20 g
- ・塩…大さじ 1 と 1/3

<合わせ調味料>

- ・酒…小さじ 1
- ・サラダ油…30 g
- ・醤油…10 g
- ・胡椒…10 g
- ・ごま油…少量



写真 A



写真 B

作り方

《皮》

1. 500 g の小麦粉を 250cc の水で練って 30 分寝かす。
2. 1 の生地を棒状にのばして 2 cm くらいに切って丸くする (写真 : 右 A)
3. 麺棒で 2 を回しながら直径 8 cm くらいに薄く 延ばし、皮を作る。 (写真 : 右 B)

《アン》

1. 白菜を細かく切り、塩大さじ 1 を入れ混ぜ 5 分ほど置き、かたく絞る。(写真 : 下 C)
2. 300 g の肉を細かくたたき、1 と合わせ調味料と生姜を入れてアンを作る。

《包む》

1. アンを皮の真ん中に置き、形を整えアンを包む。(写真 : 下 D ~ F)

《焼く》

1. フライパンに油を引き餃子を並べ、水を入れて蓋をし、強火で蒸し焼きにする。
2. 水分がなくなったらゴマ油を回し入れ、焦げ色がつく程度に焼く。



写真 C



写真 D



写真 E



写真 F

ニラ水餃子

韭菜虾仁水饺



材料

- ・小麦粉…1 kg
- ・ニラ…6 束
- ・卵…5 個
- ・エビ…250 g
- <調味料>
- ・サラダ油…大さじ 4
- ・酒…大さじ 1
- ・砂糖…小さじ 1
- ・味の素…小さじ 1/2
- ・塩…小さじ 1
- ・胡椒…小さじ 1/2
- ・ごま油…大さじ 1
- ・醤油…少々

作り方

《皮》

1. 小麦粉に水 500 c c の水を入れ良く練ってラップをかけておく。
2. 1 の生地を棒状に延ばして 2 cm ぐらいに切って、丸くする。(写真：下 A)
3. 麺棒で 2 を回しながら直径 8 c m ぐらいに薄く延ばし、皮を作る。(写真：下 B)

《アン》

1. フライパンにサラダ油大さじ 2 を入れ卵を割りほぐして塩、胡椒少々、砂糖小さじ 1、醤油 (香りつけ程度) を入れ細かく炒める。
2. エビの皮をむいて背わたを取り、細かく切る。
3. ニラを 3mm ぐらいに切る。
4. 2 のエビに酒、醤油、塩、砂糖、味の素を入れてかるく混ぜた後、3 のニラ、1 の卵、ごま油を入れて混ぜておく。

《包む》

1. 皮にアンを入れて一つ一つ包む。

《茹でる》

1. 大きな鍋にたっぷりの湯を沸かし、包んだ餃子を入れたら、すぐ、へらで鍋の底から餃子を動かす。再び沸騰したら水を入れる。3 回 繰り返す、3 回目に沸騰したら出来上がり。



肉まんじゅう

肉馅包子



材料（20 個分）

<皮>

- ・薄力粉…1kg
- ・砂糖…大さじ 2
- ・水…450 cc
- ・ドライイースト…大さじ 1.5
- ・牛乳…100 cc

<アン>

- ・豚挽肉…500 g
- ・筍水煮…中 1 個
- ・干椎茸…50 g
- ・キャベツ…500 g
- ・玉ネギ…大 1 個
- ・長ネギ…中 1 個
- ・生姜…20 g
- ・水…50 g（+椎茸の煮汁）

<調味料>

- ・醤油…50 g
- ・砂糖…5 g
- ・ダシの素…少々
- ・胡椒…少々
- ・酒…10 cc
- ・油…50 g
- ・ごま油…10 g
- ・塩…小さじ 1

作り方

《アン》

1. 椎茸を 500 ccの水に入れて戻す。砂糖、醤油、ダシの素、料理酒を入れて煮る。煮汁 50 ccを残す。
2. 1 の煮汁と水 50 ccを豚挽肉に入れながら、同じ方向に混ぜる。
3. 50 g の油、50 ccの醤油、酒 10cc、ダシの素、胡椒、ごま油 10 g を 2 の中に入れる。
4. 1、キャベツはみじん切りし、塩を加えて良く絞る。玉葱、長ネギ、生姜をみじん切りにする。
5. 1、2、4 を良く混ぜ合わせる。

《皮》

1. ドライイーストをボールに入れ、牛乳 100 ccとぬるま湯（50℃）450 ccで溶き、砂糖を入れ、薄力粉を入れて混ぜ合わせ、よく練って、生地を 20 等分に丸くした後、手で 押さえて広げ周囲を面棒で伸ばす。
2. 真中にアンを載せ、皮をつまんで中心に寄せて包む。
3. ぬるま湯（50℃）を入れた蒸し器に 2 を並べ蓋をし 15 分ぐらい置く。
4. 強火で 20 分蒸す。



焼き餅（焼きパン）

焼餅



材料（20 個分）

<皮>

- ・薄力粉…1kg
- ・牛乳…100cc
- ・砂糖…小さじ 3
- ・ドライイースト…11g
- ・ベーキングパウダー…10 g
- ・ぬるま湯…500cc

<アン>

- ・油…大さじ 2
- ・クルミ…120g
- ・すりゴマ…40g
- ・黒炒りゴマ…30g
- ・白炒りゴマ…40g
- ・塩…小さじ 1
- ・砂糖…120g

作り方

1. 粉・砂糖・ドライイースト・ベーキングパウダーに、ぬるいお湯と牛乳を混ぜ、練る。
15 分ぐらい温かいところに置く。
2. 発酵した生地を、軽く練ったあと、20 個ぐらいに切る。
3. 2 の生地は、手で上下を押さえ肉饅の皮のように麺棒で伸ばす。
4. アン・材料をすべて 混ぜる。
5. 皮ができれば、アンを中に入れて肉饅を作るように包む。
6. フライパンに油を敷いて、作った焼きパンをのせて、弱火で両面を焼く。
7. きつね色に焼けたら、ぬるま湯 100cc を入れる。
焼き餃子のように 水分が なくなったら出来上がり。



葱花餅（葱おやき）

葱花餅



材料

- ・薄力粉…1kg
- ・ネギ…2本
- <調味料>
- ・油…150g
- ・塩…少々
- ・胡椒…少々
- ・水…100cc
- ・湯…500cc

作り方

1. 200g の粉と油を混ぜておく。
2. 400g の粉と湯を混ぜて練る。
3. 300g の粉と 100cc の水を混ぜて 2 と一緒に練って、20 分ぐらい置く。（残りの粉 100g は打ち粉として使う。）
4. 葱はみじん切りにしておく。
5. 3 の生地（混ぜて練ったもの）の 1/2 を 薄く伸ばし、1 の生地の 1/2 を上にのせて、塩、胡椒をふって、みじん切りしたネギをかける。（写真：A）
6. 5 の生地を手前から巻き、20 cm ぐらいに切る。（写真：B）
7. ひとつずつひねって上下を押さえて丸くし、薄く伸ばす。（写真：C）
8. 残りの 1/2 の生地も 5 と 6 のように作る。
9. フライパンに油を敷いて、7 と 8 で作った生地をのせて、弱火で両面がきつね色に変わるまで焼く。



写真 A



写真 B



写真 C



写真 D

蒸しパン

发糕



材料

- ・小麦粉…600g
- ・コーンの粉…120 g
- ・レーズン（棗）…60 g
- ・砂糖…60 g
- ・ベーキングパウダー…小さじ 1
- ・ドライイースト…小さじ 1

作り方

1. コーンの粉をボールに入れて、200cc の熱湯を入れて混ぜる。
2. 冷めたら、1 に小麦粉、レーズン、砂糖、ベーキングパウダー、インスタントドライイーストを入れて混ぜて、水 400cc を入れて、よく混ぜて、ひとまとめにし、蒸し器において 15 分発酵させる。
3. 弱火で 50 分蒸す。
4. 冷まして好きな形に切る。



花卷

花卷



材料

- ・小麦粉…1kg
- ・ドライイースト…大さじ 1 と 1/2
- ・砂糖…大さじ 2
- ・ぬるま湯…500cc
- ・牛乳…100cc
- ・油…適宜

作り方

1. 小麦粉、ドライイースト、砂糖を混ぜ、分量のぬるま湯と水と牛乳で練る。
2. 濡れ布巾をかぶせ 1 を発酵させる。
3. 生地を薄く延ばし、表面に油を塗る。
4. 3を手前から巻き、筒にして切り分ける。
5. 中央を親指で押しながら左右に引っ張り両手を反対方向にひねり裏側で端と端をくっつける。
6. ベーキングシートを 敷いた蒸し器に入れて 15 分発酵させる。
7. 強火で 15 分蒸す。



玉子スープ

鸡蛋汤



材料

- ・筍…25g
- ・卵…2 個
- ・トマト…中 1/2
- ・ほうれん草…10g
- ・ネギ…1 本
- <調味料>
- ・酒…大さじ 1
- ・塩…小さじ 1
- ・だしの素…小さじ 1
- ・水…600 cc
- ・片栗粉…大さじ 1

作り方

1. 筍は薄く切る。
2. ネギは小口切りに切る。
3. ほうれん草は 2cm の長さに切る。
4. トマトは 一口大に切る。
5. 卵を溶いておく。
6. 鍋に 600cc のお湯を沸し、野菜と調味料を入れて、もう一度沸騰したら、卵を流し入れ、水溶きした片栗粉を加える。



ワンタンスープ

馄饨



材料

<皮>

- ・小麦粉…500 g
- ・ぬるま湯…250 cc

<アン>

- ・豚挽肉…250 g
- ・長ネギ…50 g
- ・生姜…5 g

<調味料 A>

- ・水…50cc
- ・醤油…大さじ 3
- ・酒…大さじ 1
- ・ごま油…小さじ 1
- ・サラダ油…大さじ 2
- ・胡椒…少々
- ・だしの素…少々
- ・塩…少々

<スープの材料>

- ・コンソメ…4 個
- ・だしの素…大さじ 1
- ・醤油…大さじ 1
- ・胡椒…少々
- ・塩…適宜
- ・※水菜…適宜

作り方

《生ワンタン》

1. 小麦粉に 250cc のぬるま湯を入れ、練って 20 分寝かす。
2. 1 を麺棒で薄く伸ばし、麺棒に巻きつける（写真：A）
3. 2 の上面を切り、麺棒を外す。（写真：B）
4. 3 を三角に切り分ける。（写真：C）
5. ひき肉に調味料 A を入れて よく混ぜアンを作る。
6. 4 に 5 を入れて包み、生ワンタンを作る。

《ワンタンスープ》

1. 鍋に水を入れ、スープの調味料を全て入れスープを作る。
2. 沸騰したら生ワンタンを入れ、3 分ぐらい沸騰させ、仕上げに水菜を入れる。※水菜は 2 ～ 3cm に切っておく。



写真 A



写真 B



写真 C



写真 D

胡瓜の蛇腹辛味漬け

糖醋黄瓜



材料

- ・ 胡瓜…4 本
- ・ パプリカ（赤、黄色）（*1）…各 1/2 個
- ・ ネギ（短切り）…3 cm位

<調味料>

- ・ 唐辛子…2 本
- ・ 醤油…50cc
- ・ 黒酢か酢…40cc
- ・ 砂糖…大さじ 4
- ・ 花椒…適宜
- ・ 塩…適宜
- ・ 油…適宜
- ・ 豆瓣醬…大さじ 1

*1：今回はパプリカは使いませんでした。

作り方

1. 胡瓜の全体に細かく切り目を入れる。次に胡瓜を裏返し同様に切り目を入れる。（切り目の深さはきゅうりの 1/2 ぐらい）
2. 胡瓜の表面に少量の塩を擦り込みビニール袋に入れて、冷蔵庫に 30 分～1 時間置く。
3. 冷蔵庫から出して、水を捨て、食べやすい長さに切って、皿に入れる。
4. 赤、黄色のパプリカを短冊に切り、胡瓜の上に飾る。
5. ボールに醤油、酢、砂糖、豆瓣醬を入れ 混ぜて置く。
6. 鍋に油を入れ、油を熱し花椒を入れ、色が変わったら花椒を出す。
唐辛子を入れ、みじん切りにしたネギを入れて、香りが出てきたら取り出し、パプリカの上に置く。
7. 6 の鍋を再び熱し、5 を入れ、少し混ぜて、熱いうちに胡瓜にかけ、すぐ、大きな ボールをかぶせる。
8. 冷めたら冷蔵庫で保存する。

※30 分後に食べることはできるが 一日 置いたほうが美味しくなる。



中華風エビサラダ

凉拌虾仁菜花



材料

- ・エビ…300 g
- ・ブロッコリー…1 個
- ・カリフラワー…1 個
- ・きくらげ…50 g
- ・にんにく…1/2 個

<調味料>

- ・花椒…少々
- ・油…大さじ 2 杯
- ・塩…小さじ 2 杯
- ・だしの素…少々
- ・水…100cc

作り方

1. むきエビは洗って塩、胡椒する。
2. ブロッコリーとカリフラワーを小房に切る。
3. きくらげを水で戻して、茹でる。
4. にんにくの皮をむいて薄く切る。
5. 塩とだしの素と水を混ぜておく。
6. 油大さじ 2 を鍋に入れ、花椒は網杓子に入れ、弱火で香りがたつまで熱する。
7. 花椒を取り出し、薄く切った 4 のにんにくを鍋に入れ、そのまま炒め、色が変わったら、5 の調味液を鍋に入れる。
8. 7 が 沸騰したら、1 のエビを入れる。
9. エビの色が変わったら 2 と 3 を入れ 2 分ぐらい混ぜる。



野菜サラダ

凉拌青菜



材料

- ・じゃがいも…8 個
- ・卵…3 個
- ・胡瓜…1 個
- ・りんご…1 個
- ・レタス…2 片
- ・パセリ…1 株
- ・いちご…12 個

<調味料>

- ・塩…小さじ 1
- ・マヨネーズ…適量

作り方

1. じゃがいもを洗って、卵といっしょに茹でる。とろ火でゆっくりと茹でた方が柔らかい。
2. 冷たい水に浸して、皮を剥いて、10 ～ 15 mm角に切る。
3. 胡瓜を洗って、胡瓜の種を取る。縦に 6 等分し、10 ～ 15 mmの厚さに切る。
4. りんごの皮をむき 10 ～ 15 mm角に切って、塩水に浸して、ざるにあげる。
5. じゃがいもと卵と胡瓜とりんごをいっしょに混ぜて、塩を入れて、マヨネーズであえる。



春雨サラダ

凉拌粉丝



材料（5人分）

- ・春雨…50g
- ・ほうれん草…1把
- ・もやし…1袋
- ・卵…2個
- ・人参…1/2本
- ・胡瓜…2本
- ・簿押し豆腐…1枚
- ・ニンニク…1/2個
- ・ハム…2枚
- ・中華くらげ…400g

<調味料>

- ・唐辛子油…少々
- ・酢…小さじ2
- ・醤油…大さじ1
- ・胡麻油…小さじ1
- ・味の素…少々
- ・砂糖…大さじ1
- ・塩…小さじ1

作り方

1. 春雨を熱湯に入れて3～4分置く。かたさをみて冷水にさらして、7cmくらいの長さに切る。
2. ほうれん草を色よく茹でて、冷水にさらして、よく水気を切って、6cmくらいの長さに切る。
3. もやしの根を摘み、洗って、熱湯で2～3分茹で、冷水に取り、よく水気を切る。
4. 卵を割りほぐし、うす焼玉子を作り、長さ6cm×幅0.7cmくらいの短冊に切る。
5. 人参、胡瓜、簿押し豆腐（中国語で百葉）を幅0.6cm×長さ6cmくらいに切る。
6. ニンニクを細かく刻む。
7. ハムを半分に切って、幅さ0.6cmくらいの短冊に切る。
8. くらげは味付けのものを使う。
9. 熱した油に、小さな唐辛子を入れる。
10. 9に全ての調味料を入れ混ぜる。
11. 1～10と11を混ぜ、味を整える。



皆さん一緒に歌を歌いましょう

中国残留邦人「しゃべり場」
2010年9月1日

歌集

お正月楽しく餃子を作りましょう

日 時：2010年1月21日 10:00～
場 所：アースプラザ料理室 (横浜線 本郷台駅)
参 加 費：200円
参 加 者：1.餃子 ①白菜と豚肉 ②鶏と豚肉
③セロリとキャベツと豚肉
2.中韓主食 いろいろ
3.中韓副菜 いろいろ サラダ
持ってくる物：エプロン タオル バンダナ

市 し し み 書

名 前	電 話 番 号

餃子を作る会

日本料理を作ってみよう

日 時：10月16日(金) 10:00～14:00
場 所：男女共同参画センター 生活工房
料 理 名：①てんぷら ②キンピラ ③煎もの ④漬物等
持 ち 帰：エプロン、バンダナ、タオル
申 し 込 み 締 切：10月13日(火)
申 し 込 み：中 和子 電話:045-888-8888

市 し し み 書

名 前	電 話 番 号

日本料理を作る会

春節を祝う会

昨年の春節を祝う会はとても楽しい会でした。
今年は春節を過ぎてしまいましたが、
昨年と同じように皆で集まって一緒に過ごしたいと思います。
皆さんお友達を誘ってご参加ください。

日 時：2月29日(水)午後12:00～15:00
会 場：横浜市中区文化会館2階
「関内」駅 南口から徒歩5分
地下鉄「伊勢吉本丸根町」駅 2番出口から徒歩3分
参 加 費：300円 (小学生以下無料)
締 切 期：2月10日(日)
連 絡 先：中村 明子 045-090-
水野 美穂 090-
中 和子 080-

春節を祝う会参加申し込み

名 前	年 齢	関 係 (○をしてください)
	オ	①家族 ②友人
	オ	
	オ	

※出演希望の方は記入ください。

名 前	演 題 (歌・踊りなど)	演 日	時 間 (分)

春節を祝う会

緊急時のカード
～あなたの命を守るために～

記載年月日 2012年 月 日

姓 名	性 別	男 女	年 月 日 生
住 所	神奈川県		
血液型 (けつえきがた)	持病名 (しびょう)		
A・B	障害名 (しょうがい)		
A・O	既往症 (きやうしやう)		
	アレルギー		
(お軍の処方箋、持病の薬も入れておきましょう)			
いつも行く病院	病院の名前		
	病院の住所		
TEL:			
本人確認証番号 (一健康保険証) No.	支援保険担当者名		
介護保険証番号 No.	連絡先:		
緊急連絡先 (名前)	電話番号 (携帯)	住 所	関 係

※この表の記載内容で誤ったときまたは支援保険担当者連絡先に問い合わせてください。

2012年4月 中国残留邦人「しゃべり場」発行

緊急時のカード

お花見の会

桜の花を見ながら、楽しくお話をしましょう。
お友達を誘って大歓迎!

日 時：4月1日(木) 10:00～14:00
会 場：アースプラザ (横浜線)
内 容：お花見 (お弁当・飲み物) (お花見)
参 加 費：200円 (小学生以下無料) ※小学生以下は無料
持 ち 帰：お弁当 (お花見など)
申 し 込 み 締 切：4月1日(木) 午後1時
申 し 込 み：中村 明子 (TEL:045-888-8888)

市 し し み 書

参加者の名前	電話番号
中学生以上	名
小学生以下	名

お花見の会

防災についての勉強会

昨年の3月11日の東日本大震災の日には震災でも私たちの勉強したことがない大きな地震でした。あれから1年がたちましたが、まだこれからも防災の勉強が必要だと感じています。
もう一度防災の勉強をしよう。
皆さん是非参加してください。

日 時：3月22日(水) 10:00～12:00
場 所：みなとみらい市民活動サポートセンター 402号会議室
テ ー マ：防災について
講 師：NPO法人中地障害地域活動センター
ほがやかるがもの会 所長 大尾 美穂

連絡先

中村 明子	045-
中 和子	080-
水野 美穂	090-

以上

勉強会「防災について」

防災頭巾を作ろう

3月に防災のお話で教えて頂いた防災頭巾を作りたいと思います。
作り方は簡単です。皆さんの参加をお待ちしています。

日 時：9月13日(木) 10:00～12:00
場 所：県民センター 304号室
作 品：防災頭巾
参 加 費：無料
持 ち 物：普通のタオル2枚
その他の材料はこちらで準備します。

申し込み締め切り：9月6日(木)
申 し 込 み：中村明子 電話:045-
携帯:080-
きりとり

市 し し み 書

名 前	電 話 番 号

勉強会「防災頭巾を作ろう」

日本の伝統文化を学ぶ会

今年も日本の伝統文化を勉強しましょう!!
昨年、参加した 茶道を今年もやってみたいと思います。
簡単な正月飾りも作りますので、興味のある方はご参加ください。

1.日本の伝統文化の一つである 茶道の勉強をする。
2.正月飾りを作る。

日 時：2011年12月8日(木) 10時～
場 所：男女共同参画センター (小島)
申し込み締め切り：11月25日(月)
申 し 込 み：中村 明子
TEL: 045- (携帯 080-)

※茶道後 バザーをします。
※お昼の準備がありますので、参加出来なくなった人は 必ず
12月5日(月)までに 連絡してください。

市 し し み 書

参加者の名前	電話番号
中学生以上	名
小学生以下	名

勉強会「伝統文化を学ぶ」



肉まんじゅう
肉馅包子



焼き餅（焼きパン）
烧饼



葱花餅（葱おやき）
葱花饼



蒸しパン
发糕



花巻
花卷



玉子スープ
鸡蛋汤



ワンタンスープ
馄饨



胡瓜の蛇腹辛味漬け
糖醋黄瓜



中華風エビサラダ
凉拌虾仁菜花



野菜サラダ
凉拌青菜



春雨サラダ
凉拌粉丝



わかれば、簡単！

美味しさ抜群のレシピ集

レシピ製作者
(50 音順)

門 三 彭 原 林 中 中 中 鈴 菅 三 古 内 晏
伝 浦 錦 幸 淑 山 井 和 木 原 枝 賀 田 子
富 玲 雲 子 子 瑛 玲 子 艷 淑 広 美 智 真
美 子 子 子 子 子 子 子 子 子 子 子 子