

## チリソースレシピ°

にんにく	小さじ	1
豆板醤	小さじ	1
生姜	小さじ	2
ケチャップ	大さじ	3
砂糖	大さじ	2
塩	ひとつまみ	
鶏がら出汁	100ml	
長ネギ	30g	
水溶き片栗粉	適量	

- ① にんにく、生姜、豆板醤を弱火で炒める。香りが出てきたら、鶏がら出汁を入れて、ケチャップ、砂糖、塩を入れて、長ネギを入れる。
- ② 長ネギに火が入ったら、一度火を止め、水溶き片栗粉を入れて混ぜ、火を上げとろみの調整をする。
- ※ 片栗粉を入れる前に火を止めるとダマになりにくい。

## エビの下処理、下味、油通し

①エビは殻をむき、背を包丁で割り、背ワタを取る。

②塩、でんぷん、水でもみ洗いをする。

※臭みが抜けるまで繰り返し洗う。

③ザルに空け水を切る。(20分位)

④ペーパー等でエビを拭く。

⑤エビに塩、胡椒、酒を入れ軽くもみこむ。

⑥卵白を入れ、泡立つ様に混ぜ、でんぷんを入れる。

⑦⑥の中に油を入れ混ぜていく。

⑧鍋をよく熱し、油を入れていく。

⑨140度位の低温でエビを揚げていく。

⑩エビに火が入ったらザル等に取り上げる。

⑪作ったソースと合わせ、とろみの調整をする。

※揚げ物をするのは大変だと思うので、茹でることでも

同じ様に作る事が出来る。

沸かした湯の中に、少量の塩、油を入れて、茹でる。

中華料理店でも同じ方法で茹でている所もある

そうです。

## エビチリソース 海老の下処理の仕方

殻をむき、背ワタを取る

塩、片栗粉、水を入れ洗っていく

臭みが抜けるまで繰り返し洗う

洗い終わったら、20分位ザルにあけ水を切る

ペーパー等で水分を拭き取る

(ここまでを、シーフードミックスやイカなどの魚介類でも応用してください)

塩、胡椒で下味を入れる

下味を入れたエビに卵白を入れる

よく泡立てる

片栗粉を入れて衣を付ける

エビは低温で揚げる

## 玉ねぎルーレシピ

玉ねぎ 200 g

バター 18 g

中力粉 32 g

油 24 g

カレー粉 3 g

油で玉ねぎを飴色になるまで炒め、(弱火) バター入れ、カレー粉を入れ、香りが出たら火を止める。

溶けたら中力粉を入れ、火を弱火にしてよくかき混ぜる。混ざったら出来上がり。

## 鶏の手羽先、手羽元の出汁の取り方

手羽元もしくは手羽先 10本

※手羽先を食べ終えた骨、手羽元の骨でも代用可

水 1ℓ

- ①お湯を沸かし、鶏肉を加える
- ②5分程度、下茹でする (臭み取りの為)
- ③取りだして、水で鶏肉を洗う (血合いを洗い流す)
- ④水に鶏肉、長ネギ (青いところ) 生姜を適量  
加える
- ⑤30分～1時間、弱火で鶏肉を煮ていく
- ⑥こまめにアクを取り除く
- ⑦鶏肉、長ネギ、生姜を取り出す
- ⑧小分けにし冷凍保存

# 取り出した鶏肉の活用方法

## サムゲタン風水炊き

- ①取り出した鶏手羽先に、がらスープを加え、  
にんにく1かけ、生姜1かけを加える。  
大根、人参、じゃがいも等の野菜を加える。  
(冷蔵庫の余り野菜を活用)
- ②弱火で野菜に火が入るまでコトコト煮ていく。
- ③冷えたご飯等を少々加え、軽く煮て完成

## 手羽元の唐揚げ

- ①取り出した手羽元をビニール袋に入れ、塩、胡椒、  
砂糖、醤油を加える。(少し甘めに)
- ②封をし、冷蔵庫で20分寝かせる。
- ③合わせ調味料を鍋に入れ、少量の酒を入れ軽く煮  
詰めていく。
- ④手羽元を加え、味を絡めて器に盛り、いりごまを  
ふりかけて完成。