

2017.11.6		料理名	普通話	ゴンパオチュウサンパオ	
日本中国料理協会 秋季料理講習会				宮保秋三宝 (豚肉・イカ・エビと季節の味覚の唐辛子炒め)	
材	ヂュヂェンチンロ 猪肩頸肉 (豚肩ロース)	200g	ワンアンシーラーヂヤ 万願寺辣椒 (万願寺唐辛子：緑)	1本	
	ヨウホ 魷花 (イカ：飾り切り)	120g	ワンアンシーラーヂヤ 万願寺辣椒 (万願寺唐辛子：赤)	1本	
料	ミンシャ 明蝦 (車エビ)	4尾	リーヅ 栗子 (栗)	4粒	
	ウーグァ 舞菇 (舞茸)	60g	ツォンレン 葱丁 (白葱の筒切り)	適量	
	パイグオ 白果 (銀杏)	8粒	ヂヤンピエン 姜片 (生姜の薄切り)	適量	
			ガンラーヂヤ 干辣椒 (乾燥唐辛子)	10切れ	
			ホウヂヤ 花椒	10粒	
調味料・衣の配合	<b>A. 豚肩ロースの下味</b>		<b>D.</b>		
	イェン 塩		ウェイチン 味精 (味の素)	少々	
	フアヂヤ 胡椒		タン 糖 (砂糖)	大匙 1 1/2	
	<b>B. イカの下味</b>		ラオチュウ 老酒 (紹興酒)	大匙 1 1/2	
	イェン 塩		ツァ 醋 (酢)	大匙 1 1/2	
	フアヂヤ 胡椒		ヂヤンヨ 醬油	大匙 1 2/3	
チュウ 酒		チュウニヤン 酒釀	大匙 1 1/2		
ダンパイ 蛋白 (卵白)		マオタン 毛湯 (鶏ガラスープ)	大匙 1 1/2		
トウフェン 豆粉 (片栗粉)		フアヂヤ 胡椒	少々		
<b>C. 車エビの下味</b>		シュエイトウフェン 水豆粉 (水溶き片栗粉)	大匙 1		
ヂヤンヨ 醬油					
トウフェン 豆粉					
<作り方>					
1. 豚肩ロースは塊のまま A で下味を入れ、グリル板で両面を焼いて 8 割程火を通し、アルミホイルで包み、余熱で火を通す。					
2. 1 の豚肩ロース、イカ、車エビ、舞茸、万願寺唐辛子、栗を一口大に切り揃える。					
3. イカに B、車エビに C で下味を入れる。ボウルに D を合わせる。					
4. イカ～栗までを油通しする。車エビは高温で揚げる。					
5. 鍋に油大匙 2 (分量外) を入れ、乾燥唐辛子、花椒、葱丁、姜片を弱火で炒める。					
6. 油に香りに移れば豚肩ロース、4 を鍋に加えて油を絡め、合わせた D を加えて調味し、炒め合わせる。					

