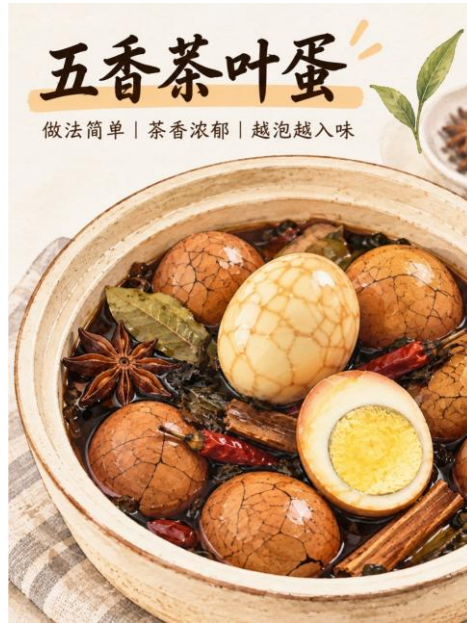


家庭料理レシピ - 4〜5 人分

茶葉たまご・じゃがいも料理・羊肉水餃子・牛肉水餃子・ニラ焼き餃子

1. 茶叶蛋(茶葉たまご / Tea Egg)の作り方



作り方

1. まず下記の材料を入れた調味料を作る。材料は食塩、砂糖、醤油、クミン、胡椒、桂皮、生姜、茶葉、八角、ウイキョウ、グルタミン酸ナトリウム。(これらが調合された調味料も市販されている。)
2. 生卵を鍋の中に入れ、水を注ぎ入れる。水の量は卵が全部水に浸されるまで入れる。
3. 上記の調味料を入れる。
4. 強火で沸騰させた後、弱火にして5分間ほど煮込む。
5. その後、卵を取り出してスプーンなどで卵の殻を全体に割っていく。
6. 再び割れた卵を鍋に戻して、弱火で5分間ほど煮込む。
7. 煮込み終わった後は火を止めて、そのまま12〜24時間ほど寝かせる。
8. その後は殻を剥いて食べる。

2. 炒めじゃがいも細切り (炒土豆絲)



材料(4～5 人分)

材料	目安量
じゃがいも	中 3 個(約 600g)
ピーマン	1 個
にんにく	3 片
食用油	大さじ 2
塩	小さじ 1 程度
酢	大さじ 1

作り方

1. じゃがいもを細切りにし、水で 2～3 回洗って表面のでんぷんを落とし、水気を切る。
2. ピーマンを細切り、にんにくを薄切りにする。
3. フライパンを強火で熱し、油とにんにくを入れて香りを出す。
4. じゃがいもを入れ、強火で約 1 分炒める。ピーマンを加えてさらに 1～2 分炒める。
5. 鍋肌から酢を加え、塩で味を整えてすぐに盛り付ける。

3. 酸辣じゃがいも細切り和え(酸辣土豆絲)



材料(4～5 人分)

材料	目安量
じゃがいも	中 3 個(約 600g)
にんにく	3 片
醤油	大さじ 2
黒酢または米酢	大さじ 2.5
砂糖	小さじ 1
塩	小さじ 1/2
ごま油	小さじ 1
ラー油	大さじ 1～2
白ごま	大さじ 1

作り方

1. じゃがいもを細切りにし、水でよく洗ってでんぷんを落とす。
2. 沸騰した湯で 40～60 秒ほどさっと茹で、すぐに冷水に取る。
3. しっかり水気を切り、にんにく、醤油、酢、砂糖、塩、ごま油、ラー油、白ごまを加える。
4. 全体をよく和え、5～10 分ほど置いて味をなじませる。

4. 羊肉水餃子



材料(4～5 人分)

材料	目安量
羊ひき肉	500g
にんじん	約 180g
長ねぎ	1～2 本
しょうが	15g
花椒水	約 120ml
醤油	大さじ 2
オイスターソース	大さじ 1
塩	小さじ 1 程度
ごま油	大さじ 1
小麦粉	約 500g

作り方

1. 花椒をぬるま湯に 15～20 分浸し、花椒水を作る。
2. 羊ひき肉に醤油、オイスターソース、塩を加え、花椒水を数回に分けて混ぜ込む。
3. 細かく刻んだにんじん、長ねぎ、しょうが、ごま油を加えてよく混ぜる。
4. 小麦粉で皮を作り、餡を包む。
5. 沸騰した湯に入れ、浮いてふっくらするまでしっかり茹でる。

5. 牛肉水餃子



材料(4～5 人分)

材料	目安量
牛ひき肉	500g
玉ねぎ	中 1 個
しょうが	15g
水または花椒水	100～120ml
醤油	大さじ 2
オイスターソース	大さじ 1
塩	小さじ 1 程度
ごま油	大さじ 1
小麦粉	約 500g

作り方

1. 牛ひき肉に醤油、オイスターソース、塩を加えて同じ方向に混ぜる。
2. 水または花椒水を 3～4 回に分けて加え、その都度しっかり混ぜる。
3. みじん切りの玉ねぎ、しょうが、ごま油を加えて混ぜる。
4. 皮に餡を包み、沸騰した湯で茹でる。
5. 餃子が浮き上がった後も少し茹で、中の牛肉まで十分に火を通す。

6. ニラ焼き餃子



材料(4～5 人分)

材料	目安量
ニラ	350g
卵	4 個
小麦粉	約 500g
塩	小さじ 1 程度
ごま油	大さじ 1.5
食用油	適量
水	約 120ml

作り方

1. ニラを洗い、しっかり水気を乾かして細かく切る。先にごま油を混ぜる。
2. 卵を炒り卵にして、完全に冷ます。
3. ニラと卵を混ぜ、包む直前に塩を加える。
4. 普通の水餃子の約 2 倍の大きさになるように包む。
5. フライパンに油を入れ、餃子の底を軽く焼く。水を加えて蓋をし、中火で 5～6 分蒸し焼きにする。
6. 水分がなくなったら蓋を外し、底がこんがりするまで 1～2 分焼く。