

# GIA 海外料理講座 台湾編

講師 中本 鳳蘭 さん

平成29年9月23日(土)  
御殿場市民会館2階 調理室

普段日本ではなかなか味わえない  
台湾の家庭料理を是非皆さんで  
一緒に作り、味わってみませんか?



## メニュー

大根と豚リブのスープ

青椒牛肉糸の炒飯

トマトの卵炒め

芋圓 (台湾の芋団子) デザート



台湾の夜市。美味しい軽食などを食べ  
ながら、街をブラブラ。  
いつも賑わっています。

# 大根と豚リブのスープ

## 材 料 (5人前)

材 料	数 量
豚スペアリブ	10本 (1人2本)
大根	半分 (一口大に切る)
古生姜	少々
食塩	少々
化学調味料	少々

### 作り方

- ① 水1500mlを沸騰させて、スペアリブを茹で一度湯を捨てる。再び熱湯1500mlに入れて茹で、沸騰したら強火から中火にして30分ほど煮込む
- ② 大根を入れ強火で約10分煮込み、弱火にして古生姜、食塩、化学調味料で味を調え30分程煮こむ。

### メモ



## トマトの卵炒め

材 料 (5人前)

材 料	数 量
鶏卵	M6～7個
トマト	5個 (皮をむきくし型切り)
根深ねぎ軟白	13cm位 (輪切り)
食塩	少々
化学調味料	少々

### 作り方

- ① フライパンに油をひいて卵を炒める、半熟で一旦取り出す。
- ② もう一度油をひき、皮をむいたくし型切りしたトマトを炒める。
- ③ 炒めた卵を戻し、食塩と化学調味料にて味を調える。サッと混ぜたら出来上がり。
- ④ 根深ねぎ軟白13cm位輪切りし上にかける。

### メモ

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# チンジャオロース炒飯

材 料 (5人前)

材 料	数 量
牛肉バラ	100g～150g (3cm位に切る)
ピーマン	5個 (千切り)
玉葱	2個 (千切り)
温かいご飯	750g
食塩	少々
醤油	少々
化学調味料	少々

## 作り方

- ① 油をひき玉葱とピーマンの千切りを炒め、半分位炒めたら取り出す。
- ② 油を少し引き、牛肉をしっかりと炒め、玉葱とピーマンを入れ混ぜる。
- ③ ご飯を入れ、炒めながら食塩と化学調味料で味を調べ、最後に醤油を回して出来上がり。

## メモ



## 芋 圓(台湾の芋団子)

材 料(5人前)

材 料	数 量
里芋	250g (茹でて皮をむいた量5cm角、厚さ3cm位)
さつま芋	
片栗粉	250g (里芋に同じ)
茹で小豆	125g～200g
砂糖	缶詰500g 水400g 250g～300g

### 作り方

- ① 里芋、さつま芋を茹でて潰し片栗粉を混ぜ100円玉ほどの団子を2種類作り、浮いてくるまで茹でる。
- ② 水400mlで茹で小豆250g～300gを溶き、砂糖で味を調え団子を入れて出来上がり。

### メ モ



御殿場市国際交流協会 (G I A)

〒412-8601 御殿場市萩原483 (御殿場市役所 1階)

TEL : 0550-82-4426 / FAX : 0550-81-6439 / E-Mail : gia@mail.wbs.ne.jp