

# 「鮎」×「中華」のレシピ

講師／監修：堀内英夫さん(IFC調理師専門学校)

宇都宮市平出町3580-3 TEL 028-662-7166  
県内外で活躍するシェフや料理人を輩出してきた歴史ある調理師専門学校

栃木県ではお馴染みの魚「鮎」も、中華にアレンジすれば新たなメインディッシュに大変身！講師は、IFC調理師専門学校で中国料理を教える堀内先生。都内の有名中国料理店をはじめ、老舗ホテルの総料理長などを務めた経歴を持つ料理のプロフェッショナルです。「ご飯がすすむ！」と思わず声が上がるとおいしい2品を教えてくださいました。



【共催】栃木県内水面漁業産地協議会

豆腐元子湯は、スープから取り出した具を辛味タレに付けながらいただくお料理。タレの作り方を覚えておけば、水餃子など、さまざまな料理に使えます。

## アドバイス



## 魚香香魚 ユイシャンジャンク (鮎ときのこの辛子炒め)

【材料】4人分

- |                   |                       |
|-------------------|-----------------------|
| 鮎……………200g        | ■ソース                  |
| 下味                | 醤油(オイスターソース)……………大さじ1 |
| 塩……………ひとつまみ       | 醤油……………大さじ2           |
| 酒……………小さじ1        | スープ……………大さじ3          |
| 片栗粉……………小さじ1      | 豆板醤……………小さじ1          |
| 冬筍……………1/2個       | しょうが(みじん切り)……………小さじ1  |
| 赤ピーマン……………1個      | にんにく……………小さじ1/2       |
| A キュウリ……………1/3個   | ねぎ(みじん切り)……………小さじ1    |
| 木目(戻したもの)……………20g | 酢……………大さじ2            |
| 生しいたけ……………3枚      | 砂糖……………大さじ2           |
| しめじ……………30g       | カイエンペッパー……………少々       |
| ねぎ……………1/3個       | 山椒粉……………少々            |
| サラダ油(油通し用)……………適量 | 水溶き片栗粉……………適量         |
| ■仕上げ用             |                       |
| ごま油……………小さじ1      |                       |
| ブロッコリー……………1/4個   |                       |

【作り方】

- 1 鮎よく洗って切り込みを入れて下味をつけておく。
- 2 Aを薄切りに、ねぎは拍子木切りに。しめじは根を落としてバラしておく。
- 3 ソースを合わせておく。
- 4 鍋に油を沸かし鮎と2を油通しする。
- 5 鍋に4を入れて炒める。
- 6 ソースを合わせて炒める。
- 7 仕上げにごま油をたらす。
- 8 食べやすい大きさに切って塩茹でしたブロッコリーを飾りつける。

## 豆腐元子湯 トーフユワンズタン (豆腐入り鮎団子のスープ)

【材料】4人分

- |                 |                    |
|-----------------|--------------------|
| 鮎(すり身)……………100g | 下味                 |
| 鶏ひき肉……………100g   | 塩……………ひとつまみ        |
| 豆腐(木綿)……………1/4丁 | 酒……………小さじ1         |
|                 | 胡椒……………ひとつまみ       |
|                 | 卵白……………1/2個        |
|                 | 片栗粉……………大さじ1       |
|                 | 春雨(戻したもの)……………50g  |
|                 | 金針菜(乾燥したもの)……………8g |
|                 | 筍……………1/4本         |
|                 | ミニ青梗菜……………1本       |
|                 | スープ……………4カップ       |
| A 酒……………小さじ1    | 塩……………小さじ1         |
|                 | 胡椒……………少々          |
|                 | 旨味調味料……………少々       |
|                 | 鶏油……………小さじ1        |



■辛味タレ

- |                    |
|--------------------|
| 砂糖……………小さじ2        |
| 酢……………大さじ2         |
| 醤油……………大さじ3        |
| ごま油……………小さじ2       |
| ラー油……………小さじ2       |
| ねぎ(みじん切り)……………大さじ3 |

【作り方】

- 1 豆腐を水切りしておく。
- 2 ポウルの中で豆腐をつぶし、鮎と下味を入れ粘りがでるまでよく練る。
- 3 2を団子状にして沸騰した湯の中に落とし、茹でしておく。
- 4 戻した春雨は食べやすい長さに切っておく。
- 5 戻した金針菜は花びらを裂いておく。
- 6 筍は薄切り、青梗菜はたて4等分しておく。
- 7 鍋にスープを入れAで味付ける。
- 8 3～6を鍋に入れて味を整え、最後に鶏油をたらす。  
※具は辛味タレに付けて食べる。