STAGE No. -STAGE　　TIME 2022/9/25

RECIPE No. 中国料理 ー　食欲の秋！料理教室　　講師 渡辺 篤

TITLE　中華風ステーキ(中式牛排)

1人分

材料・分量

和牛もも肉	２００ｇ	【タレ】	
(ステーキ用)		しょうゆ	大１，５
塩・胡椒	少々	酒	大１
ニンニクの茎	１００ｇ	砂糖	小１
生しいたけ	3 枚	水	大１
玉ねぎ	１／２玉	コショウ	少々
		鶏がらスープの素	小１／２
牛脂		片栗粉	小１／２

作り方

① ステーキ用の肉は筋切りをして、塩、コショウを振っておく。常温にしておく。

② ニンニクの茎は 3 センチ位の長さに切る。生しいたけは 1 センチの太さに切る、玉ねぎは厚さ１センチに切る。

③ タレの調味料を合わせておく。

④ フライパンに牛脂をしき、脂がまわったら①の肉を入れる。焼き色がついたら火を弱め肉汁が浮いてくるのを待つ。

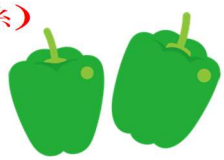
⑤ 肉をひっくり返して好みの焼き加減に焼く。肉を食べやすい大きさに切る。

⑥ 牛肉を焼いたフライパンに鍋に油を大さじ１入れて玉ねぎを炒める、しんなりしてきたらニンニクの茎、生しいたけの順に炒める。

⑦ ⑥に③を入れてタレが沸いてとろみがついたら⑤を入れて炒め合わせる。

POINT＆MEMO

TITLE　チンジャオニュールースー(青椒牛肉絲)



材料・分量

４人分

新潟和牛モモスライス		１３０ｇ	【調味料】	
肉の下味	溶き卵	大２	醤油	小１
	醤油・酒	小１・小１	酒	小１
	胡椒	少々	砂糖	小１
	片栗粉	小１	オイスターソース	小１
	油	大２	コショウ	少々
筍せん切り水煮		１００ｇ	水	大１
ピーマン		１００ｇ	鶏がらスープの素	小１／２
長ねぎ		少々	片栗粉	小１／２
生姜		少々	ごま油	小１
炒め油(サラダ油)		大１		

作り方

【にいがた和牛の下ごしらえ】

⑧ にいがた和牛モモスライスはせん切りにする。

⑨ ボウルに牛肉の下味の材料のうち片栗粉・油以外を入れ、そこに①を入れて揉み込む。

⑩ 片栗粉を入れて混ぜて、最後に油を入れてほぐしてしばらくおく。

【その他の下ごしらえ】

⑪ 筍のせん切り水煮は軽く絞って水気をきる。

⑫ ピーマンは種を取り除き、せん切りにする。※１

⑬ 長ねぎ・生姜はみじん切りにする。

⑭ 調味料を合わせておく。

【調理方法】

⑮ フライパンにサラダ油大１をしき④を炒める。次に⑤を入れて炒めしんなりしたら取り出す。

⑯ フライパンに②を入れてほぐしながら炒める。

⑰ 牛肉に火が通ったら⑥・⑧を入れて炒め合わせる。

⑱ ⑩に⑦をよく混ぜてから入れてからめる。

※１ピーマンの苦手な方は繊維と逆に切って少し長めに炒めると苦みが和らぎます。

～豆知識～

中国語で青椒(チンジャオ)はピーマン、牛肉(ニューロー)は牛肉、絲(スー)はせん切りのことです。

POINT＆MEMO