

上野家の家常菜 Shàngyě jiā de jiāchángcài (2)

包子                      馒头                      花卷(儿)  
bāozi                      mántou                      huājuǎn(ér)

材料 cǎiliào

1



猪肉      葱  
zhūròu    cōng  
茴香      姜  
huíxiāng    jiāng

2



油      香油      酱油  
yóu      xiāngyóu    jiàngyóu  
味精      花椒      白糖  
wèijīng    huājiāo    báitáng

3



牛奶      油  
niúǎi    yóu  
小麦粉    niúǎi    yóu  
xiǎomàifěn    酵母    白糖  
xiàomǔ    báitáng

①



“小麦粉”と“牛奶”  
と“酵母”を混ぜて  
こねる

②



①でできた生地に  
“油”と“白糖”  
を加え、なめらか  
になるまでこねる

③



生地が乾かぬよう蓋  
(またはラップ)をし  
て分醒酵させる

④



二倍の大きさまで  
醒酵させたら生地  
の下準備は完了

⑤



“姜”をみじん切り  
に“猪肉”をさいの  
目切りにして“葱”  
と“茴香”は“猪肉”  
の大きさに切り揃える

⑥



“姜”“猪肉”  
“葱”“酱油”  
“油”“味精”  
“花椒”を混ぜる

⑦



⑥の具に“茴香”  
“香油”“味精”を  
加え混ぜる

⑧



具を混ぜ終えたら  
“包子”の具  
は完成

⑨



まな板に④生地がつかないように“小麦粉”を敷き棒状に成形する

⑩



棒状に成形された生地を90度回転させながら1枚分ずつカットする

⑪



カットされた生地を断面を上にして押し潰した後、綿棒で薄く伸ばす

⑫



⑪で完成した皮の“小麦粉”が触れていない側に具を乗せ包む

生地が余ったら“花卷(儿)”と“馒头”を作ってみよう！

⑬



生地を大きく広げ、“油”を表面に塗り“花椒”“盐”をまぶす

⑭



調味料をまぶした表を内側にして棒状に巻く

⑮



⑭をカットして中央に軽く包丁の背で跡をつける

⑯



⑮を前後にひねったら完成

⑰



“馒头”は④を团子状に丸く生成したら完成

⑱



蒸し器に専用フキンを敷いて並べる蓋をして蒸す

⑲



完成

中国天津市の“包子”を専門に扱う老舗“狗不理包子”は、中国全土で高い人気を誇る。様々な“包子”があるので、近くに寄ったら是非一度立ち寄ってみて、自分の好みにあう“包子”を探してみるといいでしょう。

上野 家 的 家 常 菜 Shàngyě jiā de jiāchángcài (3)

腰 果 鸡 丁

yāoguǒ jī dīng

材 料 cǎiliào

1



腰 果                      洋 蘑 菇  
yāoguǒ                      yángmógū  
鸡 肉 (胸 脯 肉)          青 椒  
jīròu(xiōngpúròu)      qīngjiāo

2



油              香 油      醋      酱 油  
yóu              xiāngyóu      cù      jiàngyóu  
花 椒      味 精      盐      姜      葱  
huājiāo      wèijīng      yán      jiāng      cōng

①

1の食材は大きさを揃えてカットし、“鸡  
お肉(胸脯肉)”はあらかじめ下茹でして  
く

②

フライパンを熱し、“油”“姜”“葱”を炒め  
香りを引き出す

③

“腰果”“鸡肉(胸脯肉)”からフライパン  
で炒め、火が通ったら残りの食材と調味  
料を加えて更に炒める。

④



炒めすぎず“青椒”に火が通  
ったら完了

(5)



彩りが足りなければ  
“西红柿 xīhóngshì”  
を飾りつけてもよい

カシューナッツの代わりに落花生を用いたモノを“宫保 gōngbǎo 鸡丁”（赤唐辛子が入っ  
ている場合もある）、くるみを用いたモノを“核桃 hétáo 鸡丁”、ぎんなんを用いたモノを  
“白果 báiguǒ 鸡丁”と言う。