

# 「通信教育」 受講体験記

中国料理技術講座編

「麦酒食堂BEER&BEAR」 おぐしみき

第1回

## 中国料理の基礎 スープの種類と取り方

続いて第2課は、第1課で学んだスープを応用してスープ料理を作っていく。メニューの中に、あの高級店でしか見ることのできない「八宝冬瓜盅(冬瓜のくり抜き蒸しスープ)」があったのは、感動。残念ながら季節が合わず、冬瓜が手に入らなかったため実習はできなかったが、その季節には必ず実習してお客さまにお出ししようといふから楽しみにしている。

そこで今回は「酸辣湯(スアンラタン)」を実習してみた。辛味と酸味が絶妙なあのスープ。

酸辣湯 (スアンラタン)



**麦** 酒食堂BEER&BEARが創業して1年半が過ぎ、フライパンと格闘する毎日が続いている。そんな中で常々思うことは、以前体験させていただいた辻調理師専門学校の通信教育講座で和食の基礎を学んだことが、日常の仕事に大いに役立っているということ。小鉢ものにお惣菜を作る時同じ味付けでは飽きるので、教科書を引っ張り出して「今日はこれにしよう」と参考させていただいてはいるし、ご宴会で和食を希望される場合など、もう一度ビデオを見て調理手順を再確認しながらよりクオリティの高い料理となるようにするなど、私の仕事において和食の教科書とビデオはなくてはならないものになっている。

そのため、今回の「中国料理

アなスープに仕上がった。このことで、あらためて基本を学ぶことの大切さを感じ入った次第だ。

**シンプルなおスープ料理に一日がかりの下準備**

続いて第2課は、第1課で学んだスープを応用してスープ料理を作っていく。メニューの中に、あの高級店でしか見ることのできない「八宝冬瓜盅(冬瓜のくり抜き蒸しスープ)」があったのは、感動。残念ながら季節が合わず、冬瓜が手に入らなかったため実習はできなかったが、その季節には必ず実習してお客さまにお出ししようといふから楽しみにしている。

そこで今回は「酸辣湯(スアンラタン)」を実習してみた。辛味と酸味が絶妙なあのスープ。

の体験取材をしてみないか」というお話は、思わず小躍りしてしまうほどうれしかった。そもそも私の得意分野であるベトナムやタイ料理のルーツは中国料理。それに一緒に店を経営している夫とも中国料理を食べることが何より好きなこともあって、必然的にうちのメニューにも「黄金チャーハン」や「ゴイヤと塩卵の炒め物」などの中国料理が並んでいる。日月には季節ものというところで、上海ガニをメニューに取り入れたほど。なのでホンモノの中国料理の手法を学ぶことは、和食同様うちの料理水準のレベルアップが図れるということ、願ったりかなったりだった。そしてさらにうれしいことに、今回は夫も「私も一緒にビデオやテキストノートを見て、勉強してみたい」と言ってくれている。こうして2人の勉強がスタートすることになった。

さて記念すべき第1課の講義は「スープについて」。スープの種類と用途について松本秀夫主任教授から、清湯と白湯の違い、清湯には、頂湯、上湯、二湯、毛湯、素湯があって、それぞれどうやって作るのか、どのように料理に使われるのかが、優しい口調で丁寧に説明された。

毛湯をベースにしているので、第1課で実習したスープを利用できる。このスープは、簡単なように見えて恐ろしく手間の掛かった料理であることにまず驚かされた。そして材料がすごい。特に「なまこ」を生まれて初めて使えたことは、よい経験になった。これからフカヒレとか、つばめの巣とかが普通に実習に出てくるのだろうか。それを使えるということを考えるだけでもワクワクする。

干しシイタケを戻すのにも、水につけて戻した後スープや調味料で40分も蒸してから。こうするとシイタケの香りが上品になるそうだ。これ以外にもナマコやスルメを戻したりと料理にかかる前の下準備に一日を要した。しかし、いざ調理が始まる

と早いこと早いこと。まさに時間との闘いであると実感した。営業中、火力の強い業務用のコンロを使っていて、もたもたしてしまおうと焦がしてしまうことがある。そういうことにならないためにも、この実習を続けることで、より多くのお客さまに「おいしい」と言ってもらいたいと思う。こうして出来上がった「酸辣湯」の味は、上品な味わいながら、香りがしっかりと引き立った極上のものだった。

今回初めて実習に付き合ってくれた夫も、「酸辣湯」のおいしさに極めて満足。これからは1年たった後、うちの料理がどう変わっているかものすごく楽しみにしている。言ったからには、当然あなたと一緒に、ね。

第1課 スープの取り方(製湯)	
講義編	・スープの重要性を理解する ・スープの種類と用途を知る ・スープの取り方を学ぶ
講義編	・スープについて ・スープの材料と選別 ・スープの主な種類と用途
実技編	・上湯の取り方 ・二湯の取り方 ・毛湯の取り方 ・白湯の取り方

第2課 スープ料理(湯菜)	
講義編	・スープ料理の調理法を理解する ・スープの澄ませ方を学ぶ ・スープ料理を作る
講義編	・スープ料理について ・スープ料理の主な調理法
実技編	・南瓜鶏湯(鶏ササミとカボチャの澄ましスープ) ・スープの澄ませ方・四川風清湯の取り方 ・酸辣湯(酸辣スープ) ・八宝冬瓜盅(冬瓜のくり抜き蒸しスープ)

これを始める。これまで下処理する時に鶏ガラに附着している内臓を「取った方がいいのだろうか」という疑問を抱えていたのだが、これも松本主任教授がきちんと取っている様子を見せてくださったことで氷解した。

こうして煮出したスープは、とにかく透き通るほどに澄みきっている。そういう美しいスープが取れたことに思わずうれしくなって、たまたま来店されてきた常連のお客さまにも「できましたあ」とスープの味見をしてみたら「うまい。これだ。これでラーメン作ったらうまいだろうな」と感想を頂き、うれしくなりました。

この手法を覚えたことで、翌日からのうちのスープが一変。ベトナムのフォーガーという麺料理を作っているため豚骨を加えることができないのが残念だが、試作した毛湯同様実際にクリ

**通信教育講座 募集要項**

レポート、質問票等  
 (学費) 入学金6,000円 受講料144,000円(受講料は毎月12,000円の自動口座引き落とし、またはクレジットカードでの支払いも可能) スクーリング5日間50,000円(不参加の場合は、不要) \*DVD受講の場合、DVD仕様申込金6,000円別途  
 ■資料請求(無料)お問い合わせ先  
 辻調理師専門学校・辻製菓専門学校  
 通信教育部 ☎0120-24-1725 ☎0120-22-1459  
 〒545-0053 大阪市阿倍野区松崎町3-16-11  
 URL: http://www.tsujicho.com  
 E-mail: tsushin@tsuji.ac.jp

〈受講期間〉 1年間  
 〈受講開始〉 毎年4月/10月  
 〈講座・定員〉 ●辻調理師専門学校 別科/通信教育 西洋料理技術講座(290名) 日本料理技術講座(400名) 中国料理技術講座(150名)  
 ●辻製菓専門学校 別科/通信教育 製菓技術講座(375名) 製パン技術講座(125名)  
 〈教材〉 ビデオ24本(年間/毎月2本) または、DVD12枚(年間/毎月1本) テキストノート12冊(年間/毎月1冊) 教科書1冊 筆記試験。



プロの技術を  
磨き上げる

# 「通信教育」 受講体験記

中国料理技術講座編

「麦酒食堂BEER&BEAR」 おぐしみき

沙爹魚每頭 (ウナギとクラゲのサテソース炒め)



12月といえば忘年会シーズン。うちのようには狭い店でも、今年は10件近くのご予約を頂いたの、ご宴会ごに「何をやらせていたか」とうれしい悩みが生まれる。その時に教科書「プロのための分かりやすい中国料理」が大活躍！

海鮮火鍋、清蒸海上鮮(鮮魚の蒸しもの)、冬菜扣肉(豚バラ肉の蒸しもの冬菜風味)などを作ったのだが、もちろんその時には前回習得したスープ、二湯がベースになったのは言うまでもない。仕入れてきた鶏ガラやもみじを、まず茹でてあくを抜いてから冷蔵庫で保存するという手順を、日常的に行えることになったのも、第1、2課の勉強の大きな成果だ。

さて、次の授業は何かしらといそいそとテキストをめくった

## 第2回 中国料理の醍醐味「鍋振り」で 味付けの基礎を理解する

作業が始まる。切る作業の時にこのように素材の大きさをそろえることが、炒めものとして仕上げた時に火の通りのバラツキがないようにする大きなポイントなのだ。今回、7mm角に切る作業を行った。これまでのうちの料理は、なんと無造作に作っていたことかと反省しきり。

またこの料理では、鶏肉の下ごしらえの手法が習えた。鬆にした鶏肉に、酒・塩・コシヨウ・卵白を混ぜ合わせ、片栗粉と油を加えたものを油通しする。どういった状態にしておくか、このテクニクは、ビデオで丁寧に教えてくださったので、同じように再現できたことの喜びは大きい。

今回は営業後の賄いで試食す

ら、なんといきなり「炒めもの」！中国料理の醍醐味ともいえるあの鍋振り。果たして私にできるのだろうか……。

ビデオでは、まず松本秀夫主任教授が「炒める」というのはどういうことか、どういう手順になるのかを図表を用いながら説明してくださった。

次に材料をどう選別して組み合わせ、メニューに仕上げるか、材料をどう切るか。すぐ実践で活用できると思ったのは、材料別の下味の付け方。魚介類や鶏ササミなどの淡白なものには塩・酒・コシヨウ、赤身肉にはクセを和らげ、コク、風味を付けるためにしょうゆを持つてくる。また、赤身肉には全卵、そのほかには卵白を使用するなど、知っているようで知らなかった点、なぜそうするかまでは分からなかった点を明快に説明して下さったので、下ごしらえについて理解度が深まった。

前回もそうだったのだが、ビデオもテキストにも中国語の専門用語があふれている。技術はもちろんだが、この用語を覚えていくことも勉強をしていく上での大きな目的。今回の3、4課の中にも頻りに出てくるので1回課題料理を仕上げたら終わりとはいくのではなく、常日ごろ

るといふことにはしたので、第4課の課題、沙爹魚每頭の下ごしらえも並行して行った。

実は、ウナギには苦い思い出がある。まだ店を開業する前、ホームパーティーでベトナムで習ったウナギのカレーソース炒めを再現しようと、生きたウナギを買っては来たのだが、ベトナムでは処理済みのものでしか調理しなかつたためどうしていいかが分からず、その間ウナギが食器棚の裏に逃げ込み、参加者全員で大獲り物になったことがあったのだ。今回湯に漬けた後にぬめりをこそげ取って処理するという方法を学べたことは、今後ほかの料理にも応用できてうれしい限りだ。

その代わりといつては何だが、クラゲは中国食材店で戻したものを売っていたので、それを使用することにした。ウナギとクラゲにそれぞれ下味を付けて、それぞれの料理の混合調味料を合わせておけば準備完了。あとは一気に炒めるだけだ。

さて出来上がりのお味はというと、杞子松仁鶏鬆は、広東料理らしくあっさりとした上品な味わい。沙爹魚每頭は残念ながら出来上がりが塩辛過ぎた。市販のサテソースの味を確認せず使用したため、塩味が強くなり過ぎたようだ。次回は事前に混合調味料の味を確認した上で調理しないといけない、いい反省材料になった。

あとは毎日の鍋振り練習。もつと小さい本格的中華鍋が欲しいなとつぶやいたら、夫が後ろを向いて黙り込んでいた……。

### 通信教育講座 募集要項

〈受講期間〉 1年間  
 〈受講開始〉 毎年4月/10月  
 〈講座・定員〉 ●辻調理師専門学校 別科/通信教育 西洋料理技術講座 (290名) 日本料理技術講座 (400名) 中国料理技術講座 (150名)  
 ●辻製菓専門学校 別科/通信教育 製菓技術講座 (375名) 製パン技術講座 (125名)  
 〈教材〉 ビデオ24本 (年間/毎月2本) または、DVD12枚 (年間/毎月1本) テキストノート12冊 (年間/毎月1冊) 教科書1冊 筆記試験、レポート、質問票等  
 〈学費〉 入学金6,000円 受講料144,000円 (受講料は毎月12,000円の自動口座引き落とし、またはクレジットカードでの支払いも可能) スクーリング5日間50,000円 (不参加の場合は、不要) \*DVD受講の場合、DVD仕様申込金6,000円別途  
 ■資料請求(無料) お問い合わせ先  
 辻調理師専門学校・辻製菓専門学校  
 通信教育部 ☎0120-24-1725 ☎0120-22-1459  
 〒545-0053 大阪市阿倍野区松崎町3-16-11  
 URL: http://www.tsujicho.com  
 E-mail: tsushin@tsuji.ac.jp

のを売っていたので、それを使用することにした。ウナギとクラゲにそれぞれ下味を付けて、それぞれの料理の混合調味料を合わせておけば準備完了。あとは一気に炒めるだけだ。

さて出来上がりのお味はというと、杞子松仁鶏鬆は、広東料理らしくあっさりとした上品な味わい。沙爹魚每頭は残念ながら出来上がりが塩辛過ぎた。市販のサテソースの味を確認せず使用したため、塩味が強くなり過ぎたようだ。次回は事前に混合調味料の味を確認した上で調理しないといけない、いい反省材料になった。

あとは毎日の鍋振り練習。もつと小さい本格的中華鍋が欲しいなとつぶやいたら、夫が後ろを向いて黙り込んでいた……。

テキストや教科書をめくりながら一つ一つ覚えていかなければいけないなど胆に銘じた。

ビデオでの実技は、吉岡勝美専任(現主任)教授が担当。そして第4課の最後には、中国料理の基本中の基本、鍋振りの仕方のレクチャー。麦を使っている練習法を松本主任教授が実演してくださった。

そこで実習では、料理に入る前に鍋振りからすることにした。もちろん、この練習は夫も一緒だ。片手鍋の中にもち米を入れ、ビデオで見た通りに腕を前後にゆすっていく。ちゃんともち米が動いているか分かりにくかったので、赤いクコの実を幾つか入れて、もち米がおおられているかが分かるようにした。

しかしながら、もち米がきちんと上がるようにすると、鍋からばらばらと落ちてしまったり、それを恐れて動きが小さくなる、もち米の返りがうまくいか

なかつたりと、ビデオのようにはいかない。フライパンでの返しはなんとかできていたのだが、やはり慣れない大きな中華鍋では難しい。鍋振りが初めての夫はもつと悲慘で、もち米が鍋の上下を行き来するのみ。お客さまが途切れた合間にも、「毎日の日課として練習を続けなきゃ」とあたらめて思った。

さて実習は牛ロースもアワビも伊勢エビも経理担当の夫に却下され(笑)、杞子松仁鶏鬆(鶏肉、松の実、クコの炒め)と沙爹魚每頭(ウナギとクラゲのサテソース炒め)を作ることにした。

まず第3課の杞子松仁鶏鬆は、材料をほぼ均一の大きさにカットして、材料の食感の違いを楽しむ料理だ。まず鶏ムネ肉を開き、厚さを均一にすることから

市販ソースでの代替は味のバランスに要注意

さて実習は牛ロースもアワビも伊勢エビも経理担当の夫に却下され(笑)、杞子松仁鶏鬆(鶏肉、松の実、クコの炒め)と沙爹魚每頭(ウナギとクラゲのサテソース炒め)を作ることにした。

まず第3課の杞子松仁鶏鬆は、材料をほぼ均一の大きさにカットして、材料の食感の違いを楽しむ料理だ。まず鶏ムネ肉を開き、厚さを均一にすることから

市販ソースでの代替は味のバランスに要注意

さて実習は牛ロースもアワビも伊勢エビも経理担当の夫に却下され(笑)、杞子松仁鶏鬆(鶏肉、松の実、クコの炒め)と沙爹魚每頭(ウナギとクラゲのサテソース炒め)を作ることにした。

まず第3課の杞子松仁鶏鬆は、材料をほぼ均一の大きさにカットして、材料の食感の違いを楽しむ料理だ。まず鶏ムネ肉を開き、厚さを均一にすることから

### 第3課 炒めもの料理(炒菜)の基本

この課のねらい

- 炒の工程を理解する
- 炒の種類とその技法を知る
- 鍋の操作と炒めるタイミングを学ぶ
- 炒めもの料理を作る

講義

- 炒めるとは
- 炒の工程
- 炒の主な種類

実技

- 杞子松仁鶏鬆(鶏肉、松の実、クコの炒めもの)
- 紅汁百合牛肉(牛肉と百合根の豆豉炒め)

### 第4課 炒めもの料理(炒菜)の応用

この課のねらい

- 炒の応用を理解する
- 炒の種類とその技法を知る
- 広東料理の技法を学ぶ
- 応用の炒めもの料理を作る

講義

- 炒の応用
- 炒の主な種類
- 広東料理の技法

実技

- 沙爹魚每頭(ウナギとクラゲのサテソース炒め)
- XO油泡鮑魚(アワビのXO醬炒め)
- 蒜茸炒龍蝦(伊勢エビのニンニク風味炒め)
- 炒における基本操作



# 「通信教育」 受講体験記

中国料理技術講座編

「麦酒食堂BEER&BEAR」 おぐしみき

第3回

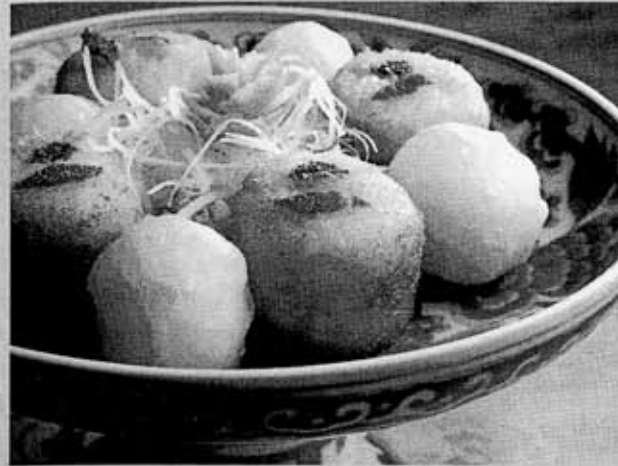
## メニューの幅を大きく広げる 揚げ物の種類と技法

続いての第6課は、揚げ物の応用を学ぶもので、揚げたものにあんや清汁(チンチー、とろみのないソースのこと)やスパイスを絡める手法、少量の油で煎り焼く方法などを学んだ。私がベトナムで習った鶏手羽の唐

煎り焼き、あんかけなど揚げ物の応用を学ぶ

きることなく、ジュウシーに仕上がる。もう一品の炸鮮蝦は、牛乳と生クリームを練ったものを揚げたもので、中がとろとろ、外がかりかりという歯触りの違いを楽しむ料理。今回は時間的にお客さまにお出しできなかったが、女性の多いご宴会にこの2品をお出しすると、さぞや喜ばれるだろうなという出来栄であった。

龍帝玉梨香餅炸鮮蝦(洋梨と帆立貝の重ね揚げとミルクの変わり揚げ)



第5課、第6課のテキストを開いてみると、いきなり揚げ物料理。3カ月目にして宴会の花形料理に使うようなものばかりで、そのスピードの速さにはクラクラするほ

12月の忘年会シーズン、お正月&3連休営業と続いたこの40日間は、夫と2人で叱咤激励しながら乗り切った繁忙期。それもこれも、一番寒さの厳しい時期に勉強とリフレッシュを兼ねた長期休暇を頂くため(笑)。今年1月12日から2月6日まで冬休みを頂き、待望のヨーロッパにビール&料理研修に出掛ける。そのため、今回のカリキュラムはいつもよりスケジュールを前倒しして行うことになった。通信教育の良いところは、このように自分の好きな時に好きなように実習できること。今回はそのことをつくづく

と実感した。しかも鶏の丸揚げや、フルーツを使った装飾性の高い料理など、高級料理店でないのに到底見掛けることのないグレードの高さ。テキストの至る所に出てくる中国語の専門用語といひ、3回目というのに今回も「果たして私に作れるだろうか」と不安がよぎる。しかしながらこれまでの実習でも、テキストを熟読しビデオの指導を思い出しながら丁寧に作っていき、きちんとプロの味に到達できているから、今回も手を抜くことなく頑張らなきゃとあらためて思う。

第5課の初めに、松本秀夫主任教授から揚げ物料理の種類についての説明があった。一口に揚げ物料理といっても、衣(糊・フウ)一つを取っても片栗粉、小麦粉、卵白、水などを使用した蛋清糊(ダンチンフウ)、それが卵黄に替わると蛋黃糊(タンホアンフウ)になるというように、全部で10種類。また揚げ物の手法についても、唐揚げを指す清炸(チンチア)、素揚げを指す清炸(チンチア)など7種類もあるという。

ここで新鮮だったのは、材料をセロファン紙や硫酸紙に包んで揚げる包炸(パオチア)、薄焼き卵や湯葉で巻いて揚げる巻炸(チュエンチア)。残念なが

ら今回の実習料理には取り上げられていないけれど、料理を実演しながら説明があったのでイメージがしやすかった。教科書にはレシピが掲載してあるので、いつか必ず試作してみたい。

第5課での実技編は河合敏造(現専任)教授の指導。今回は、龍帝玉梨香餅炸鮮蝦(ロンダイユイリイシアンピンチアシエンナイ、洋梨と帆立貝の重ね揚げとミルクの変わり揚げ)をすることにした。広東料理店の花形、脆皮鶏(ツイイビイチイ、若鶏の揚げもの広東風)にもチャレンジしてみたかったのだが、時間がないことで断念。海外から戻ってくる2月以降に一度試してみたいと思っている。厨房で鶏1羽をぶら下げてあるのを見ることがあるが、あれはこの脆皮鶏の下ごしらえで、水あめあんを皮にかけて半日乾かす作業をしている途中だったようだ。

龍帝玉梨香餅炸鮮蝦は、龍帝玉梨香という揚げ物と炸鮮蝦という揚げ物の2種盛りを指す。拼は英語で言うとWITDのよいうなものか。料理を習うだけでなく、中国語の勉強も併せてできることも大きな収穫だ。

揚げは、いったん揚げたものにソースを絡める手法なので、これは中国料理でいうところの炸烹(チアポン)となり、清汁を絡めるという手法。こういうパリエーションを覚えていくと、少ない材料でも料理の幅がものすごく広がる。うちのように小さな規模の店では、少ない食材でメニューミックスをいかにしていくかが生命線なので、勉強がすぐに現場に生かされて本当に助かっている。

実習では荔枝魚花(リイチーユイホア、イシモチの花形揚げ甘酢あんかけ)をすることにしました。イシモチは、中国食材スーパーで安価で売っていることが多く、宴会料理によく使っている食材。これまでは丸ごと1匹を蒸したものを作ることが多か

**通信教育講座 募集要項**

〈受講期間〉 1年間  
 〈受講開始〉 毎年4月/10月  
 講座・定員 ●辻調理師専門学校 別科/通信教育 西洋料理技術講座(290名) 日本料理技術講座(400名) 中国料理技術講座(150名)  
 ●辻製菓専門学校 別科/通信教育 製菓技術講座(375名) 製パン技術講座(125名)  
 教材) ビデオ24本(年間/毎月2本) または、DVD12枚(年間/毎月1本) テキストノート12冊(年間/毎月1冊) 教科書1冊 筆記試験、レポート、質問票等  
 (学費) 入学金6,000円 受講料144,000円(受講料は毎月12,000円の自動口座引き落とし、またはクレジットカードでの支払いも可能) スクーリング5日間50,000円(不参加の場合は、不要) \* DVD受講の場合、DVD仕様申込金6,000円別途  
 ■資料請求(無料)お問い合わせ先 辻調理師専門学校・辻製菓専門学校 通信教育部 ☎0120-24-1725 ☎0120-22-1459 〒545-0053 大阪市阿倍野区松崎町3-16-11 URL: http://www.tsujicho.com E-mail: tsushin@tsuji.ac.jp

**第5課 揚げ物料理(炸菜)の基本**

課のねらい  
 ・炸の工程を理解する  
 ・炸の種類とその技法を知る  
 ・油の温度を把握する  
 ・揚げ物料理を作る

講義編  
 ・揚げるとは  
 ・油の温度について  
 ・衣について  
 ・炸の主な種類 ・油の種類と使い方

実技編  
 ・龍帝玉梨香餅炸鮮蝦(洋梨と帆立貝の重ね揚げとミルクの変わり揚げ)  
 ・脆皮鶏(若鶏の揚げ物広東風)

**第6課 揚げ物料理(炸菜)の応用**

課のねらい  
 ・炸の応用を理解する  
 ・炸に関連する技法を学ぶ  
 ・炸の応用料理を作る

講義編  
 ・炸の応用  
 ・炸の技法に関連する調理法

実技編  
 ・椒鹽白飯魚(シラウオの衣揚げスパイス風味)  
 ・荔枝魚花(イシモチの花形揚げ甘酢あんかけ)  
 ・麻辣百花蟹蹄(蟹の爪の揚げ物からし、ゴマ風味)  
 ・食卓調味料について



# 「通信教育」 受講体験記

中国料理技術講座編

「麦酒食堂BEER&BEAR」 おぐしみき

第4回

## 下調理のきめ細かさが 味を左右する煮込み料理

使用する「ネギではなく葉ニンニクを使用するなど、食材・調味料が違う」となる。この中で特に役立つのは「肉の切り方」。一般的に牛ミンチ肉を使うところを、あえて牛赤身肉を使用し、5mm角に切った後、包丁の背でたたいて肉の繊維をつぶして肉を柔らかくしていく。肉のうま味をしっかり残すためにそうしているのだという。偶然ではあるが、うちの冬場の看板メニュー「シエバースパイ」も、今期から同じように自分で細かく切り刻むようにしていたのだが、これが間違っていたことが実証されてしまった。ちょっとうれしくなった。ただし、包丁の背で肉をたたき、こるまではできていなかった。次のシエバースパイの仕込み

麻婆豆腐



ただ、失敗もあった。「焼」の文字が入っている料理は、字面から当然グリルされたものを想像していたら、スーブたつぷりの料理が出てくる。どうしてなのだろうと疑問を抱えた。

時には実践してみたい。この例のように、この勉強を始めてから、中国料理はもろろんのこと、それ以外の料理にも「使える」技法が満載されていた。とてもうれしい。私のように専門学校で学んだわけでもなく、調理師の免許を持っているわけでもなく、趣味の延長で店を持った者としては、今更ながら通信講座で「プロの料理を学べる」ということは、大げさではなく涙が出るほどありがたい。一気に仕上げまでできる麻婆豆腐と違い、第8課の生炊魚脯（魚の広東風煮込み）は仕込み

に仕上げで終わりというイメージが強いが、その陰には実にきめ細かい、食材をよりおいしくさせる工夫が満ちている。手を抜くこともしようと思えばできるわけで、そのあたりの違いがお客さまを感動させられる料理になるかならないかの違いではないかと、昨今は感じるようになってきた。勉強が始まるときは「一緒に習う」と言っていたがいつの間にか試食専門になっていく夫は、出来上がった2品を口に「ほんとにネーティブな味だね」と。今回は偶然「飯が進む料理2品」だったので、二人とも無言でご飯をむさばるように食べた。これをどう自店のメニューに生かすか。おいしかっただけに、私の宿題が一つ増えた。

1 月中旬からの欧州・アジア6カ国旅行は、本場のビールを堪能し尽くしたことで、ビール専門店としての自店を見詰め直す素晴らしい機会となった。料理については、「研修旅行」と銘打っている限り勉強のために地元の名物料理を体験しなればならないという命題はあるものの、長旅であるが故にときにはほっとするなじみのある料理を食べたくなった。そういうときに、どこの街にもあり重宝したのが中国料理店。現地語のメニューは読めなくても、漢字ならなんとなく料理を推測できることも本当にうれしかった。

から帰国したのだが、今回のテキストを見て、「なるんだ」とそれが水解した。中国料理用語では「焼」というのは、なんと煮込み料理を指すのだという。まだまだ勉強が足りないというあらためて感じた。第7課は、松本秀夫主任教授が講義と実技を両方受け持っている。まず前章と同じように、煮込み料理の名称とそれぞれの料理法の解説があった。これまで習ってきた料理法同様、技法ごとに名称が変わる。課が進むごとに覚える項目も増えてくるので、文字を見ただけで「これはこんな料理法」と分かるようになるには、単語帳のようなものを作って暇をみて記憶していく必要があるかもしれない。第8課は、吉岡勝美主任（現主任）教授の担当。ここでは、煮込み料理の応用として、日本人には一番なじみが深い広東料理について取り上げてあった。第7課で習ったときに、地方料理では若干言葉の定義付けが異なる場合があるとのことだったのだが、やはり広東料理ならではの言い回しがあるようだ。前章には出てこなかった技法「炊（マン）」なども幾つか出てきた。これまでの勉強でもそうだったのだが、名称の説明のために、

一つ一つの技法ごとに料理例が作り方の過程付きの映像で確認できることは、いつもながらとても分かりやすい。中には「この料理食べたな」とか「作ってみたいな」というのも少なくないので、余計に頭の中に入りやすい。ただし、それを「見るだけ」で終わらせないようにしていくことが、私自身の課題である。日本語の通じない世界に出て失敗したことで、あらためて中国料理の専門用語の重要性を感じている。今回は、第7課で麻婆豆腐（マーボー豆腐）、第8課は生炊魚脯（魚の広東風煮込み）を実習することにした。営業再開後は夜の営業とイベント開催に力を入れることにしたため、ランチは金曜日だけに変更。まだ寒さが続いていることから、お客さまが少ない日曜日のランチタイムに仕込みを行い、夜の営業終了後に仕上げをして贈る。

麻婆豆腐は好きな料理の一つだが、なかなか市井の中国料理店では、花椒のびりびり感が味わえるタイプにありつけないというところで、久しく食べていなかった料理だ。これが自分で作れるなら、思う存分花椒を利かせたものにした。そのためには、まずは基本のレシピをマスターすることが先決だ。麻婆豆腐は、日本の家庭料理にも浸透しているので、これまでも家庭料理のレシピでは何度か作ったことがある。今回はプロ向き、しかも高級店のレシピということで、これまで自分が作ってきたのと違うような違いがあるのかにも、非常に興味があった。その違いを端的に表すと「肉の切り方」「豆腐をそのまま使うのではなく、茹でて

第7課 煮込み料理(焼菜)の基本  
課のねらい  
・煮込み料理の技法を理解する  
・煮込み料理の工程を知る  
・煮込み料理を作る  
講義編  
・煮込み料理について  
・煮込み料理の工程  
・煮込み料理の主な調理法  
実技編  
・紅焼牛筋(牛アキレス腱の醤油煮込み)  
・麻婆豆腐(マーボー豆腐)  
・煮込み料理の諸説

第8課 煮込み料理(焼菜)の応用  
課のねらい  
・地方の煮込み料理を知る  
・広東の煮込み料理を理解する  
・広東の煮込み料理を作る  
・とろみづけの手法を学ぶ  
講義編  
・地方の煮込み料理について  
・広東の煮込み料理  
実技編  
・生炊魚脯(魚の広東風煮込み)  
・沙爹肉蟹粉絲煲(ワタリ蟹の土鍋煮込み)  
・とろみづけについて

### 通信教育講座 募集要項

〈受講期間〉 1年間  
〈受講開始〉 毎年4月/10月  
〈講座・定員〉 ●辻調理師専門学校 別科/通信教育 西洋料理技術講座(290名) 日本料理技術講座(400名) 中国料理技術講座(150名)  
●辻製菓専門学校 別科/通信教育 製菓技術講座(375名) 製パン技術講座(125名)  
〈教材〉 ビデオ24本(年間/毎月2本)または、DVD12枚(年間/毎月1本) テキストノート12冊(年間/毎月1冊) 教科書1冊 筆記試験。

レポート、質問票等  
〈学費〉 入学金6,000円 受講料144,000円(受講料は毎月12,000円の自動口座引き落とし、またはクレジットカードでの支払いも可能) スクーリング5日間50,000円(不参加の場合は、不要) \*DVD受講の場合、DVD仕様申込金6,000円別途  
■資料請求(無料)お問い合わせ先  
辻調理師専門学校・辻製菓専門学校  
通信教育部 ☎0120-24-1725 ☎0120-22-1459  
〒545-0053 大阪市阿倍野区松崎3-16-11  
URL: http://www.tsujicho.com  
E-mail: tsushin@tsuji.ac.jp



プロの技術を  
磨き上げる

# 「通信教育」 受講体験記

中国料理技術講座編

「麦酒食堂BEER&BEAR」 おぐしみき

第5回

## 直接指導と情報交換で 大収穫を得たスクーリング

受講が決まって一番悩んだのは、大きくて重い中華鍋や中華庖丁が扱えるのかということ。私は身長が150cmしかないもので、うちではタイやベトナムで購入してきた軽い中華鍋や庖丁を使用しているので、余計にストレスとなっていた。しかしそれはスクーリングが始まってす

### 基本動作を マンツーマンでチェック

通信教育で実習している時の各自の工夫、また中国料理に関するの情報交換ができたことも大きなメリット。その時には、先生方が香港や上海等で仕入れてこられた高級中国茶が毎日2回銘柄を替えて味わえたことも、中国茶好きとしてはプラスアルファの楽しみだった。

マンツーマンで指導するスクーリング



中国の食堂と同じにおいがしてゐる！」  
常連のお客さまに、通信教育で中国料理を学んでいることをお話ししたところ、四川とモンゴル出身の会社の同僚を連れて来てくださった。そこで早速、先月勉強した麻婆豆腐などを特別料理としてご提供するにしました。うちはオープンキッチンなので、調理中のおいさがすぐに客席に回るのだが、冒頭の言葉は麻婆豆腐を作っている最中に四川のお客さまが発してくださったもの。ほかの方にも食べやすいように本場そのものよりは若干辛さを控えめに、四川の方には別に唐辛子や花椒をお持ちしたこともあって、土鍋は空っぽになって戻ってきた。

ぐに杞憂に終わった。中華庖丁は全く問題なく扱えたし、中華鍋は正しい持ち方を最初に手を取りながら教えていただけました。その後には随分扱いやすくなった（片手での鍋振りだけは、最後まで自分自身のできな加減に納得はいかなかったけれど）。毎日5、6種類の料理を習えたことは当然の収穫なのだが、それ以上に、こういった鍋の持ち方のような基本動作をマンツーマンで習えたことは何にも替え難いメリットだ。

先生に具体的に注意されたことは、私は中華鍋を扱っている最中、次の動作を行う時に、いちいち「おたま」を置いて右手で調味料を入れていたのだが、そうすると、短時間に仕上げを行わなければならない中華の場

合、食材に火が通り過ぎてしまふなどの問題となるので、おたまから手を離さずに必ず左手で調味料を扱う。こういう自分の悪癖も、実習で先生に見ていただくことで発見できるし、正しい所作を覚えていただけるとスクーリングならではのメリットだ。

前回の日本料理コースでは、教わっただしのひき方、魚のさばき方、天ぷらや卵料理の適切な火加減等が、今でも店の料理に大きく役立っている。今回の中国料理コースで習ったことも、必ずや反映されることになるのだらう。一番の目標は、小籠包（スープ入りパオツ）を導入できるように、皮の包み方の練習。この冬には、ぜひお客さまにアツアツを食べていただけるよう頑張らなきゃ。

さて、この3月は8月とともにスクーリングが開催される時期。2年前、日本料理コースで参加させていただいたが、1人1匹ずつ真鯛をさばくという食材の豪華さ、実際に先生方に手取り足取り教えていただけるということ、さらに同じ生徒という立場の料理仲間に出会えたことなど、何ものにも替え難い貴重な体験をさせていただけました。

今回のスクーリングは、3月21日から5日間計5回に分けて、中国料理を体系立てて習っていき、この3月は8月とともにスクーリングが開催される時期。2年前、日本料理コースで参加させていただいたが、1人1匹ずつ真鯛をさばくという食材の豪華さ、実際に先生方に手取り足取り教えていただけるということ、さらに同じ生徒という立場の料理仲間に出会えたことなど、何ものにも替え難い貴重な体験をさせていただけました。

「将来自分の店を持ちたい」という桜井さん、実際に店を経営している金さん、「職人を使うにしても自分で料理ができた方が

一方の受講者の顔触れはというと、全日受講は、東京でタイ料理教室を主宰している原野まゆみさん、カナダのウイスキーで中国・日本料理店「奄美」を経営している金水純さん、新潟県魚沼市で土木会社を経営している桜井富重さんなど。これに単日で受講する人が加わった。

### 中国料理スクーリング授業スケジュール

- 3月21日(月)  
●北京料理 松本秀夫主任教授  
① 前菜 皮蛋豆腐(ピータン豆腐)・五香海螺(バイ貝の八角風味ゼリー)  
② 炒菜 爆蝦龍蝦(ラクダのコブの炒め北京風)  
③ 主菜 醋椒魚(鮮魚の胡椒、酢風味スープ)  
④ 麵飯 炸醬麵(ジャージャー麵)  
⑤ デザート 瓊瑤金燻(ヤマモのナツメ入り飴煮)

- 3月22日(火)  
●四川料理 中村真専任教授  
① 前菜 豉汁白雞(蒸し鶏のトウチ風味)・怪味南瓜凍(かぼちゃの冷製 怪味ソース)ほか3品  
② 主菜 什錦鍋巴(五目おこげ料理)  
③ 焼菜 水煮牛肉(牛肉の煮込み 四川風)  
④ 麵飯 成都担担麵(四川のタンタン麵)  
⑤ デザート 掛霜鮮奶王(揚げカスタードの砂糖まぶしココナッツ風味)

- 3月23日(水)  
●広東料理 河合敏造専任教授  
① 前菜 鎮江排骨(ボークチャップの黒酢ソース)・鮑翅(ミルク風味の揚げ物)  
② 主菜 蟹黃魚翅(フカヒレスープ カニの卵風味)  
③ 炒菜 洋水芹芥香(野菜の炒め物 広東風)  
④ 麵飯 福建炒飯(福建風あんかけチャーハン)  
⑤ デザート 兩樣馬來糕(マレーシア風カステラ2種)・八宝茶(はっぱう茶)

- 3月24日(木)  
●上海料理 小阪英幸専任教授  
① 前菜 蘿蔔海蜇皮絲(ダイコンとクラゲの和えもの)・瓊瑤白菜卷(ハクサイの甘酢漬)  
② 主菜 紅燒甲魚(スッポンのしょうゆ煮込み上海風)  
③ 炒菜 烤素方(湯葉の重ね揚げ 食パン添え)  
④ 麵飯 春筍雞絲麵(春タケノコ入り汁そば)  
⑤ デザート 烏龍茶慕司(烏龍茶風味のムース)

- 3月25日(金)  
●点心 吉岡勝美主任教授  
① XO醬滑子雞(鶏肉のXO醬香味蒸し)  
② 小籠包(スープ入りパオツ)  
③ 栗子猪肉粽(栗と豚肉のちまき)  
④ 豆腐花(豆乳プリン)  
⑤ 山楂雪糕(サンザシのアイスクリーム)

### 通信教育講座 募集要項

〈受講期間〉 1年間  
〈受講開始〉 毎年4月/10月  
〈講座・定員〉 ●辻調理師専門学校 別科/通信教育 西洋料理技術講座(290名) 日本料理技術講座(400名) 中国料理技術講座(150名)  
●辻製菓専門学校 別科/通信教育 製菓技術講座(375名) 製パン技術講座(125名)  
〈教材〉 ビデオ24本(年間/毎月2本) または、DVD12枚(年間/毎月1本) テキストノート12冊(年間/毎月1冊) 教科書1冊 筆記試験、

レポート、質問票等  
〈学費〉 入学金6,000円 受講料144,000円(受講料は毎月12,000円の自動口座引き落とし、またはクレジットカードでの支払いも可能) スクーリング5日間50,000円(不参加の場合は、不要) \*DVD受講の場合、DVD仕様申込金6,000円別途  
■資料請求(無料)お問い合わせ先 辻調理師専門学校・辻製菓専門学校 通信教育部 ☎0120-24-1725 ☎0120-22-1459 〒545-0053 大阪市阿倍野区松崎町3-16-11 URL: http://www.tsujicho.com E-mail: tsushin@tsuji.ac.jp



# 「通信教育」 受講体験記

中国料理技術講座編

「麦酒食堂BEER&BEAR」 おぐしみき

第6回

## 宴会料理に打って付けの 華やかな焼き物料理

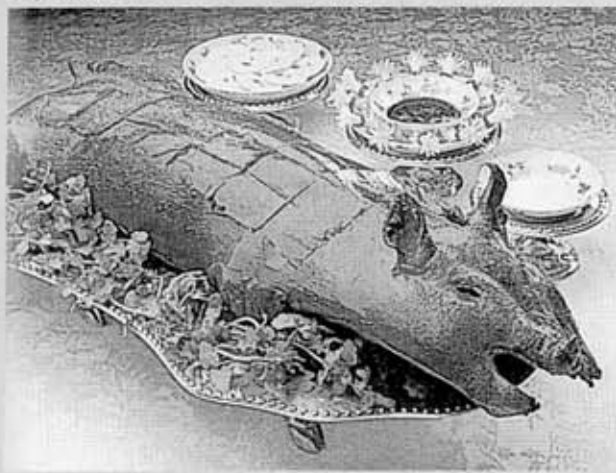
あつて、まさに自己流での処理で終わっていた。もう1点は、焼き上がった叫化鶏をお客さまに提供するときの泥を割る方法。ナフキンを上に掛けて、泥が飛び散らないように配慮しながらとんかちで割る。泥焼きだけでなく、日本料理の塩釜焼きなどでも同じ手法が使える。今後は、同じ場面が出てきたときにはぜひ取り入れていきたいと思っている。

さて、いよいよ実習。今回作る葡汁燻鰯(巻き貝のオープン焼き)は、大巻き貝のエソボラの肉を取り出し、その肉と鶏肉、鶏レバー、アワビ、マッシュルーム、黒クワイ、カニ肉を細かく切って味付けしたものをもう一度蒸かして詰めてオープンで焼いたもの。いわば中国版クラ

タンだ。残念ながらエソボラが手に入らなかったため、小さく切ったしまつたがサザエで代用してみた。フォークを使って殻から身を外すのだが、これがなかなか難しい。なんとかほじり出した後、殻の汚れをビデオ通りにぬれぶきんできれいに落としていく。表面がつるつるしていて滑らかなエソボラと違い、サザエは凹凸が激しいのでちよつと難航した。

クリームソース作りでは大きな発見があった。バターを熱した後、小麦粉を炒めて作るのだが、小麦粉の粉っぽさが抜けたらすぐ火を止めるというのだ。私がいつもしているやり方は炒め過ぎということが分かった。教えられた通り短時間で仕上げ

小豚の丸焼き



それが役立つことはうれしくてたまらない。今学んでいる中国料理も1年の終了後にはそうありたいとあらためて思った。今回は焼き物料理がテーマ。特に第11課は「焗」という特殊な厨房機器を使う。偶然ながら、先月うちの近くに開業した中国料理店が入り口横にこの焗を設置していた。工事中、4階建てのビルの屋上まで煙突を伸ばしていたのが見えたので焼却器かなと思っていたが、その形はまさしくビデオに出てきた焗そのもの。表に張ってあるメニューからして、ごく一般的な町の中国料理店さんといった風情だったので、焗を設置するまでこだわっているのかと、その店に興味をわいてきている。

うちにはそれがないこともあって、今回の実習については残念ながらあきらめることに。ビデオで松本秀夫主任教授の講義、吉岡勝美主任教授の実演説明を見ながら勉強することにした。一口に焗と言っても、明焗(ミンルウカオ)と暗焗(アンルウカオ)の2種類がある。前者は炭火を入れる焼き床で金串に刺した食材を焼いたり(料理例は写真の「小豚の丸焼き」)、焼き肉用の大きな鉄板を使用する場合を指している。この間々

たら、焦げ臭さもなく実に滑らかなソースができたのでうれしくなりました。そのクリームソースに、ココナツミルクやカスタードパウダー、カレー粉などをミックスしてオリエンタルな味に仕上げる。殻に出来上がったソースを詰めるとき、殻の奥に茹でたレタスを詰める手法も、なるほどものだった。

出来上がった葡汁燻鰯は、淡白なエソボラに比べてサザエの貝臭さが少し気になったものの、ソースはいつもながら上品ですつと体に入っていくおいしさ。泥包み焼きという手法も、このグラタン風の手法も、すぐ宴会用に活躍させられそうな一品である。いつかお客さまにもぜひ召し上がっていただきたいと思った実習だった。

いつも夫婦で利用してくださるお客さまから「日曜日はランチしていないの?」と聞かれた。3月から夜営業に注力するため、残念ながらランチは金曜日のみ。話を聞いてみると、うちの近所の神社でお宮参りをされるそうで、その後の会食を予定されているとか。それではと、貸し切りでご利用いただくことになった。

奥さまのご要望は「あつさりめの料理、ご飯物を赤飯で」ということだったので、和食で会席風の献立を作ることにした。そうなると思いつ張り出すのが2年前に体験させていただいた日本料理のテキスト。献立の立て

方、個々の料理の作り方、提供の仕方まで参考にしながら無事作り上げることができた。特につやつやと蒸し上がった赤飯の美しさと勉強したことが自分の中できちんと昇華され

た。一口に焗と言っても、明焗(ミンルウカオ)と暗焗(アンルウカオ)の2種類がある。前者は炭火を入れる焼き床で金串に刺した食材を焼いたり(料理例は写真の「小豚の丸焼き」)、焼き肉用の大きな鉄板を使用する場合を指している。この間々

**第11課 焼きもの(焼烤)料理の基本**

課のねらい

- ・焼きものの料理の基本を理解する
- ・焗の種類と扱い方を知る
- ・焼きものを作る

講義編

- ・焼くとは
- ・焗の設備と熱源について
- ・材料について
- ・焼烤調味料について

実技編

- ・脆皮燒鴨(広東風家鴨の直火焼き)
- ・蜜汁叉燒肉(焼き豚)

**第12課 焼きもの(焼烤)料理の応用**

課のねらい

- ・焼きものの料理の応用を理解する
- ・その他の技法を把握する
- ・焼きものを作る

講義編

- ・焼きものの料理の応用について
- ・その他の技法について
- ・焼きものの料理の出し方

実技編

- ・叫化鶏(鶏の泥包み焼き)
- ・葡汁燻鰯(巻き貝のオープン焼き)

**通信教育講座 募集要項**

〈受講期間〉1年間  
 〈受講開始〉毎年4月/10月  
 〈講座・定員〉●辻調理師専門学校 別科/通信教育 西洋料理技術講座(290名) 日本料理技術講座(400名) 中国料理技術講座(150名)  
 ●辻製菓専門学校 別科/通信教育 製菓技術講座(375名) 製パン技術講座(125名)  
 〈教材〉ビデオ24本(年間/毎月2本)または、DVD12枚(年間/毎月1本) テキストノート12冊(年間/毎月1冊) 教科書1冊 筆記試験、

レポート、質問票等  
 〈学費〉入学金6,000円 受講料144,000円(受講料は毎月12,000円の自動口座引き落とし、またはクレジットカードでの支払いも可能) スクーリング5日間50,000円(不参加の場合は、不要) DVD受講の場合、DVD仕様申込金6,000円別途  
 ■資料請求(無料)お問い合わせ先  
 辻調理師専門学校・辻製菓専門学校  
 通信教育部 ☎0120-24-1725 ☎0120-22-1459  
 〒545-0053 大阪市阿倍野区松崎町3-16-11  
 URL: http://www.tsujicho.com  
 E-mail: tsushin@tsuji.ac.jp