





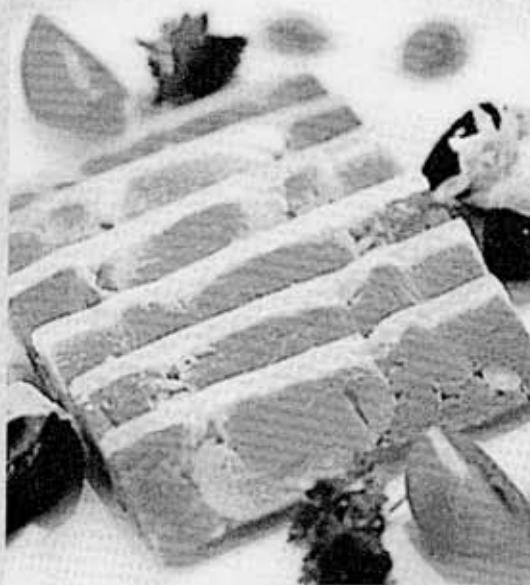
プロの技術を  
磨き上げる

# 「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

麻辣拌拉皮（板ハルサメの和えもの）



この6月の大阪は空梅雨、連日の猛暑。ビール専門店である私の店は、この暑さのおかげで開店以来の最高月商を記録できた！最近とみに増えているのが、料理目的のお客さま。この間はジュースや水だけ飲んで帰るお客さまも出てきて、ビール専門店としては「これでいいの？」と考えてしまうことも。だけど飲食店である限りはお客さまに「これ、うんまい！」と言われることが何より。その言葉を励みに、厨房の暑さに負けないよう「頑張らなくちゃ」と鍋を振る毎日だ。

自分自身では気付かなかったのだけど、夫いわく、料理のレベルが格段と変わったのは3月のスクーリング後。あの時は、

第8回

## 食材と技法の バリエーション豊かな前菜

均等にならなかつたりと、慣れないうちは難しいところもあったが、出来上がりのつるんとした舌触りは手作りならではの。この方法でハルサメが作れるという方法は、工夫次第でベトナムのフォー麺も自作が可能かも。日本では手に入らないので乾麺で代用していたが、やはり生麺の舌触りにはかなわない。フォー麺は米粉できているので、同じように米粉の水溶きを茹でるのではなく蒸すようにすれば……。一度チャレンジしてみなくては！

この料理では、下ごしらえも勉強になった。穴子は皮に熱湯をかけて霜降りにし、ぬめりをきれいに取る。そして鯉の骨切りのように細かく包丁を入れ食べやすい大きさにカット。くず

粉をまぶして熱湯に漬けて表面がつるんとするまで茹でる。大型赤ピーマンもそのまま使うのではなく、真っ黒に焼いた後表面の皮をはく。マリネを作る時に行う手法だが、こうすると菌触りが良くなるそうだ。これらに先ほどの板ハルサメ、黄ニラ、ネギ、シヨウガ、レモン汁を混ぜ合わせ皿に盛り付け、麻辣汁（マアラーチー）を掛けて出来上がり。麻辣汁は名前の通り四川風のソースで、サンショウとラー油のびりびり感がたまらない。第16課は、前菜の盛り付けの手法について、松本秀夫主任教授が担当。中国料理独特のものが少なくないため、これも具体的にみることで面白かった。実習では素揚げ（スウフウビイチュエン、押し豆腐のユ

バ巻き）を作成。押し豆腐は夫が好きな食材。行き付けの中国料理店では、辛いソースと和えてサラダとして食べることが多い。これまでは自分でどう扱えばいいのか分からなかったが、今回の勉強で覚えることができたので、今後は手軽な食材として活用できそうだ。

6月初旬には評判の広東料理を食べるために横濱中華街に出掛け、8月には久しぶりの香港で潮州料理を堪能する予定も立てた。旅から帰ってくるたびに2回目のスクーリング。この7月にととうとう50代に突入してしまった（笑）けれど、自分自身とまで伸びることができると、まだまだ挑戦中。今はお客さまのために料理をするのが楽しくて仕方がない。

### 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 0120-24-1459 〒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

香港、広東、台湾など本場の五ツ星レストランでの修業経験を持つ先生方のレベルの高さに戸惑い、かつ自分のあまりの無力さにくれせんとしたものだ。しかし先生方からアドバイスを受けたコツの数々が、しっかりと頭の中にインプットされ、日々の業務の中で体が自然に動くようになっていく。厨房にもテキストを常備して、時間が空くたびに眺めるのも日課になった。こういう日々の積み重ねが、いつの間にかレベルアップしていった理由であろうか。

今回の第15課、第16課のレッスンでは「前菜」、中でも「冷菜（ロンツァイ）」を中心に取上げている。第15課のビデオには、吉岡勝美主任教授が登場。まず中国料理における前菜の定義が語られた後、具体的にどんな料理が適しているか、いろいろな技法の説明が代表料理とともに紹介された。

中国料理における前菜を簡単に言うと、「最初に出す料理で、酒の肴になるもの」。そのため、形を小さく、分量は少なく、種類は多く、味を少し濃いめにといった必要性がある。宴会のプロローグを盛り上げるた

めにも、見た目に美しく色彩豊かな盛り付けにするのも大切なポイントだ。冷菜というのと単純に冷たい料理を思い浮かべるが、「熱くない料理」のことであり「冷めてもいいし食べられる料理」だそうだ。似ているようでこの違いは大きい。いろいろな技法の説明では、「酢（ツエイ）」の項で見た美味酢蟹（メイウエイツイエイシエ、蟹の紹興酒漬）の鮮やかな黄色でとろりとした蟹みそのおいしそうなこととびっくり！香港の潮州料理店で食べて忘れられない味も「塩水煮」（イエンシュエイチエウ）でしっかり紹介されていた。ということは、前菜としてオーダーしなきゃいけないかもしれない。自分で作れる可能性が見えてきたこともうれしかったが、中国料理店に行った時にとんちんかんオーダーをしないためにも、勉強する意義をあらためて感じた。

うちの店でもお食事のお客さまにお突き出し（2種類盛り合わせ）を300円で出しているのだが、これまでは旬の野菜のお浸しなど和食系のもので多かった。簡単にできるからだったのだが、半面味が単調になるのが欠点。しかし今回習う味汁（ウエイチー）を使うと、目先の変わったお突き出しができる。すぐに店のメニューに取り入れられるところは大きな収穫だった。実習では「麻辣拌拉皮」（マアラーパンラアビイ、板ハルサメの和えもの）を作った。この料理の作り方で何が面白かったかというと、板ハルサメを手作りすること！緑豆粉を水溶きした上澄み液を皿に大きじ3杯入れ、90度のお湯に浮かべ、表面が乾いた後で湯に沈め、透明な膜状になるまで熱を通す。これを冷水に落とすと出来上がり。うま味ががせなかつたり厚さが



「通信教育」  
受講体験記

中国料理技術講座編

「麦酒食堂BEER&amp;BEAR」 おぐしみき

鶏粒風味煲仔飯（中国風炊き込みご飯）



今の回メニューは麵飯料理。飲食店の王道を習うことになる。比較的レシビも簡単、食材も手に入りやすい物が多かった。実習しやすく、そのままのメニューに流用できるのもうれしいカリキュラムだ。

うちの店は「食堂」とサブタイトルがついている通り、この麵飯メニューが充実しているのが特徴。今現在16種類あり、ほとんどのお客さまが締め何かにオーダーされる。特にタイの香り米を自家製鶏スープで炊いたご飯で作る炒飯系は、バラバラした食感で、うちの看板メニューとなっている。

この味を出せるようになったのは、3月のスクーリングが一つの契機ととってもいい。白状すると、それまで業務用の高バーナーの2重コンロを使うのが

怖かった(苦笑)。それが実習で中華用のガスコンロを使わざるを得なくなると、火の強さに慣れることができたのだ。

中国料理の場

合、手早く仕上げないと食材から水分やうま味が流れ出してしまっておいしく仕上がらない。実習でもうまく中華鍋を振ることはできなかったけれど、小阪英幸教授がテレビ朝日系の料理番組「おしゃべりクッキング」でしているように、代わりにおたまでかき混ぜながら空気を入れるようにするという技も覚えられた。

炒飯では、今回の課題料理にも取り上げられた「福建風あんかけチャーハン」を実際に実習し、中国炒飯の基本を手取り足取り教えていただいたことで、どこまで炒めたいのか、どんな味付けをすればいいのかが理解できた。そのため、それまでニンニク・ショウガといった香り野菜やしょうゆ・ごま油などの調味料に頼って味をこまかくしていた炒飯ではなく、塩コショウだけのシンプルな炒飯をマスターすることができた。

## 第17課 中国の麵料理

課のねらい  
・中国の麵料理を学ぶ  
・麵の主な種類を理解する  
・麵料理を作る

講義編

・中国の麵料理について  
・麵の種類  
・麵料理の出し方

実技編

・雪菜肉絲炒麵  
(雪菜と豚肉あんの煎り焼きそば)  
・蝦子乾焼伊麵(広東風炊き込み伊麵)  
・星州炒米粉  
(シンガポール風カレービーフン)

## 第18課 中国の米料理

課のねらい  
・中国の米料理を学ぶ  
・米料理の主な種類を理解する  
・米料理を作る

講義編

・中国の米料理について  
・米について  
・米料理の主な種類  
・粥について

実技編

・福建炒飯  
(福建風あんかけチャーハン)  
①鶏粒風味煲仔飯  
(中国風炊き込みご飯)  
②鹹肉粽(肉入りちまき)  
③什錦鍋巴(五目入りおこげ料理)  
④白粥の作り方

第9回

飲食店の王道メニュー  
麵飯料理を極める

「今までのビーフンは何だったんだ」というくらい、サラサラで歯ごたえのある焼きビーフンができた。もちろんフライパンにくっ付くこともない!その出来上がりの見事さに、夫と「さすが辻調レシビ」とうなった。

シンガポール風カレービーフンのポイントは五柳料(シーラウリユウ)という酢漬けを入れること。青パパイヤとニンジン、の甘酢漬けのだがショウガやラッキョウの甘酢漬け、冬瓜の砂糖漬けと一緒に甘酢に漬け込むという凝ったもの。複数素材の食感の重なりがなんとも面白い。これを焼き豚やエビ、野菜などと炒め味付けする。出来上がりは、言わずもがな。カレー味は人気があるので、これも折を見てメニューに加えてみよう。

炊き込みご飯で  
下ごしらえの威力を実感

第18課は、米料理。第17課と同じく松本秀夫主任教授が担当。麵のときと同様、種類や料理法の講義がなされた。

実技は市川友茂教授の担当。

今回は前述の通り、スクーリングで習得した福建風あんかけチャーハン、肉入りちまき、五目入りおこげ料理が登場したので、3月を思い出しながら復習した。そのため実習は、初めての中国風炊き込みご飯をすることに。

材料を飾り以外全部一度に入れて炊くだけなので、思いのほか簡単。ここでのポイントは、炊き時間と火加減、特に炊いている最後におこげを作るころ合いを計ることだ。もう一つポイ

第17課は、麵料理。ビデオでは、初めに松本秀夫主任教授から麵の種類と代表的な料理の説明があった。同じように見えても、生地を切って作る「切り麵」、延ばして作る「手延べ麵」、ところ天のように押し出して作る「押し出し麵」などいろいろの種類があることが説明された。

ここで、「河粉(ホーフエン)」として、ベトナムのフォー麵とそっくりの麵が、蒸して作る手法とともに紹介された。前回の「板ハルサメ」作りでも思ったが、今回実際に麵作りを目で確認したことで「自作のフォー生麵が作れる」ということに確信が持てた。乾麵では味わえない本場で食べた生麵独特のつるつる感に飢えていただけに、ぜひともトライしてみたい。

実習は河合敏造教授の担当。

3品紹介されたうち「シンガポール風カレービーフン」に挑戦することにした。実はうちのメ

ントだと感じたのは、鶏肉の下ごしらえ。下味を付けて片栗粉をまぶしたものを、なんとそのまま鍋に入れて炊くのだ。どんな仕上りになるかおっかなびっくりだったけれど、実際出来上がってみると、これが味を決める重要なところとなった。

出来上がり前に「さっきお

握り食べちゃったから食欲ないよお」と言っていた夫が、一口食べて絶句。「どうしたの?」と聞くと、「鶏肉の概念が変わった」と。あまりにジューシーなことに驚いたのでさうだ。うちの鶏肉はブラジル産の冷凍品だけど、下味の付け方次第でこんなにもおいしくなる。おなかがいっぱいと言っていたのはどこへやら、お代わりを重ねたのは言うまでもない。

## 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5,000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 概 ☎0120-24-1459 〒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](mailto: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

実際に合わせたレシビ説明で理解が深まる



「メニューが分かる！」。おぐしみきから夏休みを頂き、シンガポール・香港へ研修旅行したときのメニューブックを思い出した。漢字ばかりのメニューブックを開いた途端、そう思った。中国料理を習って間もなく10カ月。成果はしつかり自分の中に蓄積されていると感じた瞬間だ。

旅行中、特に印象的だったエピソードは香港の某有名レストランのこと。渡された日本語メニューは、ランチだということに高い料理やコースばかり。私たちは軽く済ませようと思っていたので「チャイニーズメニュー、ブリーズ」と頼んだ。新たに渡されたメニューブックには日本語メニューの5倍近くもボリュームがあり、お粥やタック載せご飯など庶民的メニューがずらずら並んでいる。思わず「何これ(怒)」といったくなるような違いがあった。また高架

第10回

## 学習内容を深めることができた 香港旅行とスクーリング

月には上海でも食べ歩きをするということ。「やっぱり体験したくなるよね」と笑い合った。実習では、4人1組で分担しながら作業をしていく。私たちのテーブルは、船渡兼市先生が専任で付き、大阪教授はもちろん、ビデオでおなじみの教授陣が実習室中を回りながらアドバイスをしてくれる。同じテーブルの金さんも私も2回目なので知っているお顔が多く、格別に和気あいあいのムードだった。

今回の大物作業は「油醬青蟹(ヨウザンチンシユ、ワタリガニの揚げ煮込み上海風)」の活ワタリガニをさばくこと。せっかくだからとさせていたただくことにした。胴体の部分だけで20cmはあるかという見事なカニ！これを店に出すとしたら

1皿1万円ではきかないだろう。まず最初におなかの部分に包丁を入れて一撃して分解していく。中華包丁の背が痛かったので苦労している、ふきんを使って痛くないようにする方法を、すぐに船渡先生がアドバイスしてくださいました。

意外なほど簡単に分解できた後は、各料理の最終調理。私はもう一つの大作「鶏油刀豆(チヨウダウドウ、サイヤインゲンの炒めもの)」のサイヤインゲンの油通しと仕上げを担当。直前まで水に浸しておいたサイヤインゲンを高温の油でさっと揚げる。こうすると中の水分が逃げずにとりとした野菜炒めができるのだそう。塩・コシヨウ味だけのシンプルなものだけに逆に味付けが難しいが、試

食時に皆さんに及第点を頂いたのでとてもうれしかった。

今回の授業もすぐに店で活用できそうなテクニクばかり習えた。さっそく営業では、香港で買ってきた生麺をお勧め料理として提供。海鮮類の下味付け、調味料のミックスの仕方など、習ったことを忠実に実行した。ただ、シンプルなのにしっかりと味がある味に仕上がった。また向こうで食べておいしかったドラゴンフルーツ入りシーフード炒めを再現できたことは、自分でも大きな驚き。

こんなふうに、メニューの幅がどんどん広がってきている。あと2カ月でカリキュラムが終了するのが寂しくなっているほど、勉強することが楽しくてたまらない。

### 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 0120-24-1459 〒545-0053 大阪市阿倍野区松崎町3-16-11 URL : http://www.tsuji.ac.jp E-mail : tsushin@tsuji.ac.jp

### 中国料理スクーリング授業スケジュール

- 8月22日(月)  
●北京料理の基本技術 松本秀夫主任教授  
① 前菜 苗香魚(アユの八角風味) 雄芹菜(セロリの和え物)  
② 湯菜 清湯竹筍(キヌガサタケのスープ)  
③ 主菜 乾煎排翅(フカヒレの煎り焼き 北京風)  
④ 炒菜 金盞牛肉(牛肉の味噌風味 春餅で巻いて)  
⑤ デザート 高力香蕉(バナナとアズキ餡の淡雪揚げ)
- 8月23日(火)  
●四川料理の基本技術 中村真専主任教授  
① 前菜 皮蛋辣蝦(方臘寺庵辛子の皮蛋ソースかけ) 芒果白朧片(マンゴーと蒸し鶏の前菜) 水晶冬瓜球(トウガンの冷製) 椒麻白雲茹(白雲茹の椒麻ソースかけ) 涼拌粉皮鮑(粉皮の和え物)  
② 主菜 傳絲魚翅羹(フカヒレの煮込み)  
③ 焼菜 陳麻婆豆腐(陳式マラーボー豆腐)  
④ 麵飯 涼麵(冷麺)  
⑤ デザート 正式杏仁豆腐(アーモンドゼリーのデザート)
- 8月24日(水)  
●広東料理の基本技術 河合鑑造主任教授  
① 前菜 海蜆拌雞絲(クラゲと鶏の和え物 広東風)  
② 主菜 羽衣海珍(冬瓜と海の幸の蒸しあんかけ)  
③ 炒菜 香煎鮮魚拼盤香(広東風煎り焼き魚のワンタン添え)  
④ 麵飯 乾燒伊麵(広東風焼きそば)  
⑤ デザート 荔枝汁番茹(トマトシャーベットのレイシソース)
- 8月25日(木)  
●上海料理の基本技術 小阪英幸教授  
① 前菜 紹興醉鮮貝(ホタテの紹興酒漬け) 美味脆餅(アナゴの前菜)  
② 主菜 油醬青蟹(ワタリガニの揚げ煮込み 上海風)  
③ 炒菜 鶏油刀豆(サイヤインゲンの炒め物)  
④ 湯菜 雲菜雞乾絲(押し豆腐のスープ仕立て)  
⑤ デザート 瀾滬核桃露(白玉だんご入りクルミのお汁粉)
- 8月26日(金)  
●点心の基本技術 吉岡勝美主任教授  
① 乾蒸燒売(シューマイ)  
② 蠔油叉燒飽(焼き豚入りパオツ)  
③ 滑雞飽(鶏肉のパオツ)  
④ 五仁月餅(木の实入り月餅)  
⑤ 芒果凍布甸(広東風マンゴープリン)  
⑥ 香片雪花露(ジャスミンティーのシャーベット)

下の小さな市場の中、観光客なんて皆無の食堂街で、壁にすらずら並んでいる漢字ばかりの料理名から選んだもの、魚の豆鼓ソース蒸しなどだったが、まさに私がイメージしたものと同じで、信じられないくらい安く、おいしかったこと！ 観光客向けではない食堂で、メニューを見ながら店の人たちと相談して料理をチョイスできたことは、通信教育できちんと勉強できているからこそにはかならない。

帰国の翌日からは、夏のスクーリングに参加した。5日間開催されるうち、旅行と重なってしまった最初の3日は断念するとして、日程の合う2日は絶対参加しようと考えていた。

ビデオでも丁寧に分かりやすく教えていただけたのだが、やはり実際に先生方にお会いして所作をチェックしていただくこ

と、自分の知らない悪い癖、例えば包丁や中華鍋の持ち方が違っているとか、姿勢が悪いとか、そういう細かい部分を指摘していただけるのはスクーリングに参加するからこそのこと。

しかも授業料が1日1万円と、材料費の豪華さからいったら信じられない安さ。私は料理学校オタク(笑)。今回の旅行でも、香港でチャーシュー作りを習ったほど、旅行1日現地の料理学校に参加するという公式ができていた。その相場から見ても、格安であるのは確かだ。

8月25日のテーマは上海料理。朝日放送系列の「おしゃべりクッキング」で中国料理を担当している小阪英幸主任教授の担当だ。午前中に小阪教授が実演を

しながらレシビを説明し、昼休みに出来上がった料理の試食、午後が実習というスケジュール。ホンモノの小阪教授は、上沼恵美子さんにいつも突っ込まれている様子をテレビで見ると、時々親しみやすい話し口調だ。時々小さな声でジョークを飛ばすところも……。

教室に入って、まず女性が多いと感じた。男女比は女性6対男性4というところか。

今回は5日間通して来ていらっしゃる方が多いようで、前回同じテーブルで実習したお2人、カナダで中国・日本料理店「奄美」を経営している金永純さん、新潟県で土木会社を営んでいる桜井重富さんの顔も見えた。

同期生に会えるのもスクーリングの楽しみの一つだ。休み時間に話したところでは、桜井さんも6月に香港に行つて来て、9



# 「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11回

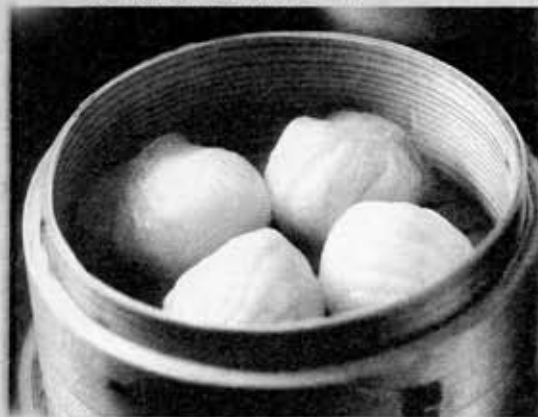
## 各地で異なる特徴を押さえ 理論と技術で学ぶ点心

脂も入れて餡を作る。  
餡ができたなら、次は皮の生地作り。第22課の講義では、小麦粉で作る膨張しない生地について説明があったが、どうして水の温度を変えると出来上がりが変わるのか、勉強になった。例を挙げると、水で練るとグルテンが形成されてコシが出るので、水餃子や春巻きに皮に向く。熱湯は逆にコシがなくなるので、シューマイや鍋貼ギョーザに。ぬるま湯で伸ばすものは中間の性質を持っているので、繊細な形を作る飾り蒸しギョーザなどに使用する。なるほど、水の温度を間違えると、まったく料理の本質とかけ離れたものができるわけだ。注意しなきゃ！

今回エビ蒸しギョーザに使用するのは浮き粉という小麦粉か  
解力が増した。  
復習になるが、例えば「揚げる」という調理は、なぜそうするのかという「熱い油の中に食材を浸すことで、食材を加熱する」とともに、食材の中の余分な水分を抜いてからりとさせる」ためだ。だから、水分を上手に抜くにはどんな火加減にすればいいのかということなどを、毎回テーマに沿って化学的、物理的に説明されるので、「ああ、なるほど」とすんなり理解できた。

それともう一つ、一口に中国料理といっても、地方によって料理の傾向が異なることを毎回のようにならべていたことも、勉強成果の一つだ。日本でも中国料理を食べに行っても、「このレストランの厨师さんはハルビン出身だから、水餃子は食べておきなきゃ」といった一

淡水鮮蝦餃(エビ入り蒸しギョーザ)



歩進んだメニュー選びもできるようになったので、自分自身の味覚の幅が広がったような気がする。このような目に見える収穫があるので、ビデオでどんな内容を教えてもらえるのか、毎回本当に楽しみだった。

さて、第21課のビデオ冒頭では松本秀夫主任教授が、点心とは何か、地方ごとの点心の特徴を簡潔に説明してくださった。先ほどの「点心」と「飲茶」の違いの回答もこの講義の中にあった。まず「点心」は、本来空腹時にほんの少し食べることを意味していたのだという。それが時代の流れとともに、正式な食事以外の食べ物のことを指す言葉になったそう。お茶の飲用が普及し始めた唐・宋時代にお茶請けとして「点心」が発達したが、その中でも特に南方の広州地方で茶楼・茶館が発達したことで、中国茶と一緒に点心や小食を楽しむ習慣が定着し

まず作業は、エビの下処理からスタートする。「殻を取って、片栗粉と塩でもんで、水で洗って」という手順は、この10カ月の間にいつの間にか体に染み付いている。そうして半量はみじんこに、残り半分は1cm角にカットし、結りが出るまでみじんこに、タケノコの細切りと豚の背

### 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 0120-24-1459 〒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



# 「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12回 最終回

## 指使いのマジックが おいしさに現れる点心

生地や餡自体の味は試食していただいたお客さまからお褒め付きを頂いたので、グラントメニューにするのは難しくても、木枯らしの吹く日にお薦め料理と

主任教授がやっているほんぼんと手のひらで丸く形を整える方法を実技でやってみると、これまでとは出来上がりの美しさがまったく違う。  
試作していたときに、ちょうど常連さんが来店されたので、一緒に試食していただく。うーん、上海のもの比べて肉汁が少ない。仕上がりに餡がたくさに残ってしまったのは、1個当たりの餡の入る量が少な過ぎたらしい。途中から分量で入れていたので、包みやすさを考えてほとんど量が少なくなっていたのかもしれない。  
生地や餡自体の味は試食していただいたお客さまからお褒め付きを頂いたので、グラントメニューにするのは難しくても、木枯らしの吹く日にお薦め料理と

生煎饅頭（煎り焼きパオツ）



いよいよ最終月。新しいビデオを見るのも今回が最後と思うと、本当に寂しい。  
第23課・第24課とも吉岡勝美主任教授の担当で、先月に引き続き点心を学ぶ。第24課の中国料理のバイ生地は想像しにくかったけれど、飲茶でサクサクした饅頭を食べた記憶がある。あれがそうなのかもしれない。  
ビデオで見た作り方は欧米のように生地を重ねてパイの層を作るのではなく、小麦粉の生地22gでラードの生地7gを包み丸めてから、薄く伸ばした生地をぐるぐる巻いて、巻いた面を上にして押しつぶして作るという手法を取っていた。一見すると「それで層ができるのかな」という感じだが、押しつぶしたときに折り畳んだのと同じ効果を得られるからなんだろう。な

して作ったら喜ばれるのではな  
いだろうか。これからも時々作  
ってみて完成形を目指そう。  
今回のテキストの最後に、こ  
の1年間に習って来た科目の索  
引ページがあった。第1課のス  
ープの取り方から始まったこの  
実習、実に59種類の料理を習っ  
た。この中で私が一番印象深い  
料理といえば、第7課の麻婆豆  
腐（マーボー豆腐）だろうか。  
それまで自分で作っていたもの  
と異なり、豆腐を下茹ですること  
から始まって、スパイス使い  
も目からウロコのことばかり。  
出来上がりも花椒のスーハーす  
る辛さが際立った本場そのもの  
の味で、四川出身のお客さまに  
召し上がって喜んでいただけ  
たことは料理人みよりに尽きる。  
夫はというと、第18課の福

建炒飯（福建風あんかけチャー  
ハン）だとか。「今ではしっか  
りうちの看板メニューの一つに  
なっているから」だという。香  
港空港のフードコートで福建炒  
飯を食べたとき、「うちの方が  
おいしい」と半分も残していた。  
それ以外の変化としては、日  
本人のほとんど行かないネーテ  
イブな店に行ってもメニューが  
読めるようになっていたこと、  
現地まで食べておいしかった料理  
を自分なりに再現できるようにな  
ったこと——それらは、1年  
前には想像できなかったことだ。  
この1年間、そういう素晴らしい  
勉強をさせてもらったこと  
は、料理人として生きていく私  
にとっては、何よりも替え難い  
経験だった。本当に、ありがと  
うございました。

るほど。  
第24課の実技では月餅  
が取り上げられていた  
ので、「これが9月  
だったら真つ先にチャ  
レンジしたの」と少  
し残念だった。実はこ  
の間の香港旅行で月餅  
の型を買ってきたので、  
練習しておけば、来年の中秋に  
は本場のようにお客さまに配る  
こともできる。そういう季節感  
の取り入れが自然にできる店に  
なれたら本場にすてきだと思  
う。  
今回の実技は、第23課に取り  
上げられた生煎饅頭（煎り焼  
きパオツ）にすることにした。  
上海で食べた思い出の味だ。  
上海の飲食店街にあるその店  
は、店頭の1mはあるかとい  
う鉄板の上で大量に作っていた。  
確かに今回のレシピと同様に、  
熱湯を張ってクラクラ茹でた後、  
油をさして饅頭の底をカリカリ  
とさせて仕上げていた。火傷し  
ないようにチューチューと中の  
肉汁を吸って、その後に生地や  
餡の甘さを味わう。テレビや雑  
誌で上海の街を目にするたびに  
反射的に「あの味をもう一度」  
と思っていたので、それが自分  
で作れるなんて夢のようだった。  
第23課のテーマは「小麦粉で  
作る膨張する生地」なので、こ

の料理もドライイースト、ペー  
キングパウダーを入れてぬるま  
湯でこねるのがポイント。2倍  
以上にしっかり膨らんだそれは、  
赤ちゃんのほっぺみたいになら  
かさで、触ると癒やし効果があ  
るか幸せな気分になる。それ  
を棒状に伸ばして20gに分割し、  
中央が厚めの円形に成型。この  
作業はスクリーングや家での実  
習で何回もしているの、いつ  
の間にか自然にできるようにな  
った。まだまだ吉岡主任教授の  
ように完璧な円にはならないけ  
れど、最初のころのいびつさか  
らしたら雲泥の差だ。  
餡は、脂肪の多い豚バラ肉と  
赤身の多い豚肩肉のブレンド。  
出来上がりのうまさを考えたら  
単一素材ではなく、バランスを  
考えて複数の食材を選ぶのが重  
要なんだということも、この1  
年、いろんなレシピを見て感じ  
たことだ。今では何とか使いこ  
なせるようになった中国包子を

使ってミンチにして、調味料を  
入れて粘りが出るまでコネコネ  
して、餡を仕上げる。  
点心は包み方が本場に難しい。  
ただ、いろいろチャレンジして  
きたことで、お手本のビデオの  
手つきを見るポイントも変わっ  
てきたように思う。特に指をど  
う使っているか。「右手の親指  
はどこ？ 人さし指は？」と、  
10本の指の使い方を何回もビデ  
オを巻き戻して見る。  
左手の指の関節を折り曲げ、  
平面ではなく立体にすることで  
そこに皮を載せるだけで既につ  
ぼ状になっている。ここに餡を  
押し込むようにすると包む作業  
が楽ということも頭で理解でき  
るようになり、今回からは自分  
でそのようにできるようになっ  
た。これだと4、5回で包み終  
わってしまうので、逆にひだが  
取りにくい。先生のように細か  
くひだを取っていくにはまだま  
だ練習が必要だ。最後に、吉岡

### 第23課 点心—その3—

- 課のねらい
- ・生地の分類を学ぶ—小麦粉で作る膨張する生地
  - ・膨張作用を理解する
  - ・老麺の性質を知る
  - ・点心を作る
- 講義編
- ・小麦粉で作る膨張する生地について
  - ・膨張作用の分類
  - ・老麺について
- 実技編
- ・蠟油又焼包（焼き豚入りパオツ）
  - ・酥皮菓子包（栗餡入りパオツ）
  - ・生煎饅頭（煎り焼きパオツ）

### 第24課 点心—その4—

- 課のねらい
- ・生地の分類を学ぶ—小麦粉で作る膨張しない生地
  - ・パイ生地について学ぶ
  - ・点心を作る
- 講義編
- ・パイ生地について
  - ・層のできない生地
  - ・層のできる生地
- 実技編
- ・五仁火腿月餅（木の実に中国ハム入り月餅）
  - ・蛋黃蓮蓉月餅（塩漬け卵入りハスの実餡の月餅）
  - ・葱香又焼酥（焼き豚入りパイ）

**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 ☎0120-24-1459  
 〒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](mailto: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、