

誌上料理教室

「中国料理 卓味」

オーナーシェフに聞く

中国料理の極意





京王プラザホテル札幌や、東京全日空ホテル（現在はANAインターコンチネンタルホテル東京）等で経験を積み、光塩学園調理製菓専門学校で教鞭をとること22年。2022年、本田 卓也さんは、ひたすらに中国料理を求める思いを表現するため、札幌市中央区に「中国料理 卓味」をオープンしました。「中国料理の王道は郷土の料理」「地方で生まれ、時代に合った変化を取り入れながら、引き継がれていく『身近でありながら、ちょっと新しい』味こそが中国料理の真髄」と語る本田さん。そこに住む人々や歴史に魅せられた数々の経験は、同店で提供されている料理に込められています。選び抜かれた食器に美しく盛り付けられるのは、豆豉のソースをまとわせた海老のソテー。中にはデイルを忍ばせてあります。素材の味を引き出す広東料理を軸にしながら、西洋料理に使われるハーブを添えたりするなど、現代的なアレンジをさりげなく加えるのが本田さん流。それでも決して「奇をてらった」料理にならないのは、本田さんが、中国料理は地域に根付いた身近な料理でありながら、時代に合った変化を取り入れてきた中国料理の歴史や文化を追求してきたから。たゆみない好奇心と研鑽の賜物です。

今回は、中国料理の基礎知識だけではなく、本田さんの経験・知識に裏打ちされた華麗な「ひねり技」のほんの一部も紹介していただきました。ご一読いただき、読者ご自身のアイデアを加え、家庭においても「身近でありながら、ちょっと新しい」中国料理を楽しんでいただければ幸いです。

札幌市調理師団体連合会

札幌市西区保健福祉部 健康・子ども課



目 次

中国料理の基礎知識 一 ～中国四大菜系を知る～ 3

中国料理の基礎知識 二 ～多様な調理方法～ 5

そろえておきたい ～中国料理の調味料～ 8

いつもの味がアップグレード！
～ 材料を混ぜるだけ！自家製調味料～ 9

あの定番メニューが洗練中華に大変身
～ " ひねり技 " レシピ～ 14

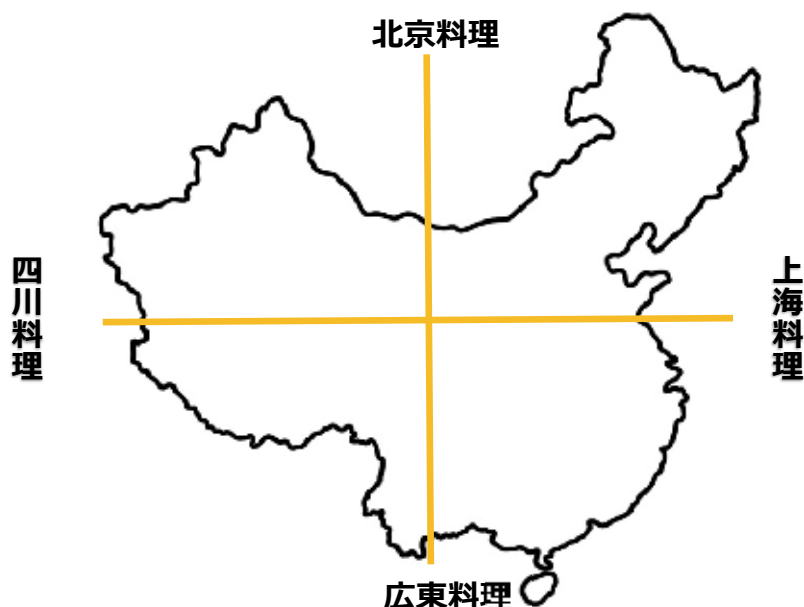
人生を変えた一皿「西洋菜^{サンヨンチョイ}煲湯」 20

おわりに 21

中国料理の基礎知識 一

中国四大菜系を知る

中国の国土面積は、広大で、地域ごと、気候や民族、文化が異なることで、様々な料理が存在し、奥深い中国料理の世界を作り上げています。ここでは、中国を大きく見渡し、東西南北に分け、代表的な地方を挙げた「中国四大菜系」を紹介します。



上海料理（東方系）：長江の下流地域、上海を中心とした東方地域の料理。穏やかな気候で四季がある。長江や運河、湖沼が多いので魚介類が豊富。また、紹興酒や酢、醤油の特産地でもある。代表的な料理に上海ガニや東坡肉がある。

四川料理（西方系）：四川省は盆地で夏は蒸し暑いことから、辛い料理が多いことで知られているが、辛さだけではなく、「魚香味」「怪味」など 20 種類以上の味つけと 30 種類以上の調理方法があり、優れた技法がある。麻婆豆腐の他、回鍋肉や棒棒鶏も四川料理の代表格。

広東料理（南方系）：海に面した華南エリアの料理。貿易港としての歴史もあることから、食材が豊富な上にオーブン焼きなど、西洋料理の影響も受けているのが特徴的。飲茶発祥の地でもある。素材の味を生かしたあっさりとした味わいの料理が多い。チャーシューやフカヒレ等乾物を使った料理が多い。

北京料理（北方系）：かつては清王朝の都であったことから、「皇帝の不老長寿」のため、中国全土、アジアからも食材が運ばれ、洗練された料理が発達した。シンプルな味付けで、香味野菜、特にネギの使い方が決め手ともいわれる。北京ダックや水餃子が特徴的。

もっと詳しい分け方も

中国料理は、古代の周などそれぞれの時代の宮廷料理が体系化されたもので、四大菜系と八大菜系は、その時代に影響力の強かった地方料理を分類したもの。清朝初期に「四大菜系」、末期に「八大菜系」が確立されたと言われています。

①四川料理

詳細は 3 ページ

②北京料理

詳細は 3 ページ

③安徽料理

内陸部であることから、野草や野生動物が代表的な食材。

④湖南料理

独特の酸味と辛味が特徴的。

⑤広東料理

詳細は 3 ページ

⑥江蘇料理

上海料理の原型ともいわれている。長江や東シナ海でとれた魚介を使い、素材の風味を生かした料理が特徴的。

⑦浙江料理

丘陵地帯を背景に豊富な野菜を使用した料理が多いが塩味強め。

⑧福建料理

炒め物、煮物が多く、淡泊または甘めの味付けが多い。

②北京料理

③安徽料理

⑥江蘇料理

⑦浙江料理

④湖南料理

⑧福建料理

⑤広東料理

薬食同源

健康で長生きしたい、経済的に恵まれたいというのは誰もが願うところですが、中国人はその思いがひととき強く、食にその願いを託すのが特徴です。例えば、ギョウザ。その由来には諸説ありますが、半月形は古代の銀貨である元宝銀、馬蹄銀の形に似せたもので、お金に困らないための縁起担ぎだと言われています。また、食べ物の効能を重視する「薬食同源」も根付いており、日々の食事で未然に病気を防ぐという姿勢は、中国人の平均的な姿です。

古代、宮廷の医療制度においては、食医（栄養）、疾医（内科）、傷医（外科）、獣医がいて、中でも皇帝の栄養を管理する食医がもっとも重要視され、旬の食材や漢方の原料となる生薬を組み合わせで作る薬膳料理が発達しました。ちなみに、食材を薬として捉え、健康増進に役立てる「医食同源」の語源は中国の「薬食同源」といわれていますが、今では「医食同源」が中国に逆輸入され、普通に使われているそうです。

●参考

食の教科書 中国料理の基礎知識 株式会社 エイ出版社
世界の中国料理図鑑 地球の歩き方編集室 学研



【炒】(チャオ) 熱した鍋と少量の油を使い、短時間で火を通す調理方法。家庭などでもよく用いられていることから、簡単と思われがちですが中国料理の基本的な操作が多く含まれています。調理の基本ができていないと上手に作ることができず、油っぽくなったり、水っぽくなったりします。手早く仕上げるために、調理の流れを踏まえ、下準備をしっかりとしておく必要があります。

POINT

1 **材料と火力のバランス** 最初から最後まで強火で仕上げるとは限りません。同じ料理でも材料が増えると強い火力を必要とするなど、その時の状況に応じて火加減を調整します。

2 **切り方** 均一な火の通り、見栄えのよさ、食感をよくするために、大きさと形を揃えて切っておきます。

3 **下味をつける** 準備の段階で調味料、卵、でんぷんで下味をつけておきます。

【下味の役割】 ①味付け。 ②臭みやクセを和らげる。③柔らかくする。④口当たりをよくする。⑤表面をコーティングすることでうま味の流出を防ぐ。

4 **合わせ調味料** 調味料を予め合わせておくことで、完成前に味を確認することができるため、素早くでき、失敗することが少なくなります。

5 **油通し** 炒める前に、油の中で火を通すこと。予め加熱しておくことで、手早く仕上げるができます。また、野菜の発色をよくしたり、うま味を閉じ込めたりすることができる。油の量は材料がちょうど浸かる程度。あっさりとし上げるために、湯通しすることもあります。

6 **スープで下煮する** 広東料理では塩味をつけたスープで下煮してから炒めます。野菜に味をつけながら火を通すことができます。

中国料理の基礎知識 二

多様な調理方法

中国料理では、焼き方ひとつとってみても、「揚げた後に焼く」「水分を飛ばすまで焼く」など、火加減や加熱時間により、様々な方法があります。ここでは、よく使われる「炒める」「煮る」「蒸す」を紹介。これをマスターできたら、「本格おうち中華」もすぐそこです。

焼 Shao



【焼】（シャオ） 煮込みのこと。熱いスープの中に入れて、火を通すことにより、材料全体にゆっくりと火が通り、材料の内部まで柔らかくなります。スープを吸った材料はうま味を増し、スープにも材料のうま味が加わり、味わい深い料理になります。火加減、煮込む時間、材料と煮汁の割合などにより、たくさんの手法があります。

POINT

1 「焼」に使う材料は、味を含ませるものと柔らかくするものがあります。乾物類、豆腐、野菜などは味を含ませることを主眼にし、肉類、魚介類は柔らかくすることに気を配ります。

◇乾物類（フカヒレ、なまこ等）…長時間かけて火を通す。

◇肉類（豚バラ肉、骨付き鶏肉、牛スネ肉等）…塊を柔らかく煮込む。

◇魚介類（車えび、かに等）…丸ごと塊を煮込む。

◇豆腐、厚揚げ等…じっくりと味を含ませる。

◇野菜（白菜、いも、きのこ等）…柔らかく煮込む。

2 とろみづけ 水溶き片栗粉の分量、加えるタイミング、火加減、濃度の違いにより、料理の出来栄を左右します。鍋の中に材料が入ったまま、直接、とろみをつける方法と、皿に盛りつけた料理の上からあんかけする方法があります。

3 盛り付け 主に野菜を用います。ブロッコリーやチンゲン菜などは煮て、ホウレン草、ターツァイなどは炒めることが多いです。



【蒸】(チョン) 蒸気熱によって加熱すること。油を使わないので、あっさりとし上げることができます。形や素材のうま味、香りを損なうことなく、内部まで火を通すことができます。一方、臭いもそのまま残るので、クセが少なく、新鮮な材料を選ぶことが重要となります。火加減と加熱時間が料理の出来栄を左右します。

POINT

1 「蒸」の料理

◇^{チンチョン}清蒸

調味料と少量のスープを用い、強火で短時間蒸して仕上げる。魚などに用いることが多い。

◇^{フエンチョン}粉蒸

切った材料を調味し、香りを付けた米粉をまぶして、強火で蒸す。米粉が材料と調味料のうま味を吸収して味がよくなる。

◇^{ルアンチョン}軟蒸

卵などの調味した液体を器に入れ、弱火で蒸し固める調理方法。日本の茶碗蒸しと同様の方法。

◇^{バオチョン}包蒸

材料を調味し、ハスの葉、湯葉、薄焼き卵等で包み強火で蒸す調理方法。材料の香りを閉じ込めたり、包んだ材料の香りを加えたりすることもできる。よく知られているものにシュウマイがある。

2 下処理としての「蒸」

◇乾物(干しエビ、干し貝柱)を蒸して戻すと、ふっくらと仕上がる。



オイスターソース



別名『牡蠣油^{ハオユウ}』。本来は塩漬けにした牡蠣を発酵させて作ります。市販品は、牡蠣の煮汁を煮詰め、砂糖やでん粉などを加え調整したもの。うま味やコクが強いのが特徴。広東料理では、煮物や炒め物によく用いられます。



甜 麵 醬



テンメンジャン。小麦粉に塩と麴を入れて発酵させ、砂糖や香辛料を加えたもの。まろやかなコクと甘味が特徴。四川料理や北京料理でよく使われます。



紹 興 酒



もち米を酵母で長期熟成させて作った老酒^{ラオチュウ}の一種。浙江省の紹興市で造られた老酒を、「紹興酒」といいます。肉・魚の臭み抜きその他、炒飯の隠し味にも使うことができます。

紹興酒が余ってしまう時は・・・

最近では、料理用として作られた少ない量の紹興酒も売っていますので、たくさん余すことは少なくなりました。紹興酒を買う時は、好みの味を最優先し、そのまま飲んで美味しいと感じるものを選んで、炒め物や酒蒸し等に、どんどん使っていきましょう。

芝麻醬、XO醬、甜面醬：中国料理のレシピには、たくさんさんの調味料が書かれています。どれを買ったらよいかわからない時は、まず、この3つを揃えます。それらを使って合わせ調味料を作ると、味のバリエーションがぐんと広がります。

【 オイスターベースのソース 】

しょうゆ	小さじ 2
紹興酒（日本酒で代用可）	小さじ 2
スープストック	大さじ 3
（作り方は 11 ページ、市販品でも代用可）	
オイスターソース	小さじ 2
塩	ひとつまみ
砂糖	小さじ 2
コショウ	少々
長ネギ（ブツ切り）	2、3 切れ
ショウガ・ニンニク（みじん切り）	各小さじ 1

◇料理に使う時には、合わせ調味料に水溶き片栗粉を加えると、食材と馴染みやすくなります。

【 プリ辛甘酢ソース 】

酢	小さじ 2
しょうゆ	小さじ 4
紹興酒（日本酒で代用可）	小さじ 1
スープストック	小さじ 4
（作り方は 11 ページ、市販品でも代用可）	
砂糖	小さじ 4
コショウ・ラー油・ゴマ油	各少々
長ネギ（ブツ切り）	2、3 切れ
ショウガ・ニンニク（みじん切り）	各小さじ 1

◇肉や魚介類に使う時は、片栗粉や小麦粉で衣を付けてから揚げます。

◇豆板醤や鷹の爪、花椒、香味野菜などと相性が良いです。

いつもの味がアップグレード！

材料を混ぜるだけ！自家製調味料

8 ページで紹介した 3 つの調味料と、お家にあるいつもの調味料を組み合わせ、合わせ調味料を作ると、ぐっと本格的な仕上がりになります。

【 チリソース 】

スープストック	100 cc
ケチャップ	30g
塩	小さじ 1 / 5
砂糖	小さじ 1
コショウ	少々
紹興酒（日本酒で代用可）	大さじ 1 と 1 / 2
ニンニク・ショウガ（みじん切り）	小さじ 1 / 3
長ネギ（みじん切り）	30g
豆板醤	小さじ 1 / 3
水溶き片栗粉	適量



◇とろみをつけたチリソースに火を通した魚介類を入れると失敗が少なくなります。

【 麻婆ソース 】

豚ひき肉	75g
豆板醤	小さじ 1
ニンニク・ショウガ（みじん切り）	各小さじ 2
長ネギ（みじん切り）	30g
甜麺醤	小さじ 2
スープストック	150 cc
塩	小さじ 1 / 3
しょうゆ	小さじ 2
紹興酒（日本酒で代用可）	小さじ 1
コショウ	少々
水溶き片栗粉	適量
ゴマ油	適量



◇豚ひき肉、豆板醤、ニンニクをよく炒めて、上記の調味料を合わせて、仕上げにゴマ油を適量加えて仕上げる。

(出来上がり量：600 cc)

鶏ひき肉	200g
豚ひき肉	100g
長ネギ（青い部分）	1 本
ショウガ	1 かけ
水	1 ℓ

簡単！

スープストック

- 1 鍋にひき肉と、水 1 ℓ のうち、肉が浸かるぐらいの量を入れてよく混ぜる。ドロドロの状態になったら、残りの水、ネギ、ショウガを加えて火にかける。
- 2 材料が下に沈まないように、ゆっくりと混ぜながら加熱し、沸騰したら、弱火にし、20 分ほど煮てうま味を出す。
- 3 火を止め、材料が鍋底に沈んだらクッキングペーパーで静かに漉す。
- 4 あら熱が取れたら、冷蔵庫で保存する。冷凍する場合は、製氷皿等で小分けにすると便利。

スープをとった後のひき肉は…

美味しさやうま味のほとんどが抜けてしまっていますが、捨ててしまうのはもったいないものです。

マーボー豆腐や、そばろを作ったり、ニンニク、ショウガ、甜麺醬、醤油で味をつけたマーボー春雨に固めにとろみをつけ、春巻きに使ったりしても美味しくいただくことができます。ひき肉のうま味が抜けているので、しっかりと味をつける料理に使うと良いでしょう。

[ネギ油]

玉ネギ	130g
長ネギ（青い部分）	60g
ショウガ	20g
サラダ油	500 cc

あんかけ料理や
炒飯の仕上げに大活躍

- 1 玉ネギは繊維に沿って細切りにする。長ネギ、ショウガも細切りにする。
- 2 鍋に全ての材料を入れて、中火にかけ、カリカリになるまで混ぜ、香りを油に移す。
- 3 濃い茶色になったら、火を止めて漉す。
- 4 あら熱が取れたら密閉容器に入れ、冷蔵保存する。

[ラー油]

一味唐辛子	50g
水	大さじ 1
サラダ油	500 cc
ゴマ油	大さじ 2
鷹の爪	1 本



- 1 大きめのボウルに一味唐辛子と水を混ぜ合わせる。
（湿らせることで、辛味や香りが出る。）
- 2 サラダ油とゴマ油、鷹の爪を鍋に入れ、中火にかける。
- 3 1のボウルの中に180℃の2を少しずつ入れ、よく混ぜ合わせる。（高温の蒸気が発生するのでやけどに注意する）
- 4 あら熱が取れたら密閉容器に入れ、冷蔵保存する。上澄みの赤い油を使用する。

“油使い”を制するものは、健康を制す？

「こってりとした味つけ」「油が多い」というイメージもある中国料理。健康面を考えると、敬遠してしまうこともあるかもしれません。

実は、八宝菜やチンジャオロースー、ギョウザ等、よく知られているメニューには野菜をふんだんに使っているものがたくさんあります。

レシピによって異なるものの、八宝菜には1人あたり120g程度、チンジャオロースーは100g程度、ギョウザは肉の2倍程度の野菜が使われているものが多いようです。

「健康さっぽろ21（第二次）」では、必要なビタミン、ミネラルをとるために野菜は1日に350g食べること为目标としています。平均すると1食で120g程度の野菜を食べることを考えると、先の中華料理を食べることで目標量にぐっと近づきやすくなります。

また、油は野菜独特の味を食べやすくする働きがあるので、油を使うと、使わなかった場合と比べて少ない調味料でもおいしいと感ずることができ、減塩にも役立ちます。

油は健康によくないというイメージをもつ人も多いと思いますが、体の中で中性脂肪やリン脂質、コレステロールなどの形で存在し、エネルギー源となったり、細胞膜やホルモンの構成成分となったり、内臓を保護したりするなど、重要な役割を果たしています。

また、最近では、アマニ油、エゴマ油など、脂肪酸がもつ機能性に注目が集まるようになりました。中国料理で使われることが多いピーナツ油は、体の組織が正常に機能する上では欠かせなく、且つ体内で合成することができない必須脂肪酸であるリノール酸が多く含まれています。

中国にとっての油の重要性は古くからエネルギー源として重要視されており、「加える油：加油」と書いて「頑張れ！」等の歓呼や喝采の意味があり、油の一文字でも活力の意味があるなど言葉にも色濃く映し出されています。

油の種類を考え、十分な量の野菜とともに適量の油をとることは健康の維持・増進につながります。食材がもつメリット・デメリットを上手く考えて、美味しく楽しい健康生活を送りましょう。

あの定番メニューが洗練中華に大変身

“ひねり技”レシピ

親しみやすい味わいが身上の定番中華料理ですが、ちょっとした工夫をプラスすると新しい美味しさに。いつもの中華料理がもっと好きになる「ひねり技」を本田シェフから手ほどきしていただきます。

カム シハーユィン

金絲蝦丸

～海老団子の春巻変わり揚げ～

【材料（4人分）】

むきエビ（バナメイエビなど）	80g
豚の背脂（ラードで代用可）	30g
タケノコ水煮	30g
春巻の皮	7枚
レモン	1/8個
ケチャップ	適量
<あんの下味>	
塩	小さじ 1/5
砂糖	小さじ 1/2
コショウ	少々
ゴマ油	小さじ 1/2
片栗粉	小さじ 1/2



【作り方】

ココが「ひねり技」

- 1 春巻の皮を重ねて丸め、細かい千切りにする。 タケノコはみじん切りにしボイルする。水に落とし、タオルで水気を切る。
- 2 エビは洗いペーパータオルで水気をきり、粗みじん切りにする。背脂も粗みじん切りにする。
- 3 2に<あんの下味>の塩だけを入れてよく練って粘りを出す。
- 4 3に砂糖、コショウ、背脂を加えてさらに練る。片栗粉、ゴマ油、タケノコ水煮を加えて練る。
- 5 春巻の皮を手に取り、あんをのせて包む。（15g×8個）160℃で揚げ始め、火が通った頃合いで（2分くらい）180℃に上げ、きつね色になったら引き上げて、油を良く切る。
- 6 レモンとケチャップを添える。

【材料（4人分）】

<あん>

豚ひき肉（粗め）	250g
スープストック（市販品でも代用可）	100cc
板ゼラチン（粉ゼラチンでも代用可）	8g
ザーサイ	20g
長ネギ（みじん切り）	15g
ショウガ（みじん切り）	10g

<あんの下味>

塩	小さじ 1/4
紹興酒	大さじ 1
水	大さじ 3
しょうゆ	大さじ 1 と 1/2
コショウ	少々
ネギ油	大さじ 1
ゴマ油	小さじ 1
サラダ油	適量
片栗粉	適量
打ち粉（強力粉）	適量

<生地>

A	薄力粉	200g
	強力粉	50g
	インスタントドライイースト	4g
	ベーキングパウダー	10g
	塩	2g
	砂糖	15g
	ぬるま湯	130cc
	ラード	12g
	万能ネギ	20g
	いりゴマ	10g



あんをたくさん詰め込むのはプロの技。

ご家庭では、少なめに包むと上手くいけます

【作り方】(生地を作る)

- 1 ボウルにふるった A を入れ、ぬるま湯を加え混ぜ、その後ラードを入れる。
- 2 まとまったら調理台の上でこすりつけるように練り、グルテンを形成する。
- 3 薄くサラダ油を塗ったボウルに生地を入れ、ラップをして 35℃ 前後の温かい場所に約 45 分間おく。(指先に打ち粉を付け生地にさし、戻ってこないのがちょうどいい)
- 4 生地を手のひら全体で押さえ、ガスを抜き、20g に分割して丸める。15 分休ませてから成形する。

ココが「ひねり技」

(あんを作る)

- 1 あんを作る。スープストックを沸かし、戻したゼラチンを加え混ぜ、バットに移し、冷やし固まったら細かく砕く。
- 2 ザーサイは軽く水気をきりみじん切りにする。
- 3 ボウルに 2 のザーサイと豚ひき肉を入れ、＜あんの下味＞を入れてよく練る。
- 4 3 に 1 のゼラチンと長ネギ、ショウガのみじん切り、ネギ油、ゴマ油を加え練る。

(あんを包む、仕上げ)

- 1 20g に成型し休ませた生地を丸く伸ばし、あん 20g を「鳥かご形」に包み、表面に刷毛でサラダ油を薄く塗り 10 分休ませる。(「球形」に包んでもよい)
- 2 1 の底辺に少量の片栗粉をつけ、油を敷き中火にかけたテフロン加工のフライパンに少し間隔をあけて並べ、まんじゅうの 1/3 の高さまで熱湯を注ぎ蓋をする。
- 3 まんじゅうが十分膨らみ、ほとんど水分がなくなったら強火にし、まんじゅうの底が焦げつかないように、少量のサラダ油を入れる。
- 4 底辺に香ばしい焼き色がついたら、霧吹きをして万能ネギ、ゴマをふって皿に盛りつける。



【材料（4人分）】

鱈切り身(皮つき)	60g×4切れ
豚バラ（スライス）	75g
キクラゲ（千切り）	10g
干しシイタケ(戻して千切り)	10g
たくあん（千切り）	10g
ショウガ（千切り）	4g
ギンナン(生)	4個
パクチー	4枝

<魚の下味>

塩	小さじ 1/2
コショウ	少々
ゴマ油	少々
片栗粉	小さじ 1

<肉の味付け>

しょうゆ	小さじ 1
オイスターソース	小さじ 1
紹興酒	小さじ 1
ゴマ油	小さじ 2
片栗粉	小さじ 1

<ソース>

スープストック	120 cc
塩	小さじ 1/3
砂糖	ひとつまみ
水溶き片栗粉	適量

【作り方】

- 1 鱈切り身のうろこを取り、水気をタオルで切り、<魚の下味>の調味料で味をつける。
- 2 豚バラスライスを細切りにし、キクラゲ、干しシイタケ、たくあん、ショウガとともにボウルに入れ、<肉の味付け>の調味料で味付けする。
- 3 1を皿に皮を上にしてのせ、その上から2をのせ、蒸し器で5分間強火で蒸す。
- 4 <ソース>の調味料を鍋に入れ味を調え、水溶き片栗粉でとろみをつけ、3にかかけお好みでギンナン、パクチーを添える。

ココが「ひねり技」



【材料（4人分）】

<鶏の唐揚げ>

鶏モモ肉	30g×4
ニンニク（すりおろし）	1 かけ
ショウガ（みじん切り）	10g
卵	1/2 個

<衣>

でんぷん	大さじ 3
小麦粉	大さじ 1

<下味>

紹興酒または日本酒	大さじ 2
しょうゆ	小さじ 1
ゴマ油	小さじ 1/2
塩	小さじ 1/2
水	大さじ 1
サラダ油	小さじ 1
コショウ	少々
ビール	大さじ 1/2

<ネギソース>

長ネギ（みじん切り）	15g
ショウガ（みじん切り）	5g
赤パプリカ（粗みじん切り）	15g

A

しょうゆ	大さじ 1
酢	大さじ 1
黒酢	少々
砂糖	大さじ 2
塩	少々
スープストック	50 cc
水溶き片栗粉	適量
ゴマ油	小さじ 1

<付け合わせ>

笹の葉	1 枚
レモン（スライス）	4 枚
ミントの葉	4 枚
コーンフレーク	少々



【作り方】

<鶏の唐揚げ>

- 1 鶏モモ肉を 30 g の一口大に切り〈下味〉の材料とニンニク、ショウガをボウルに入れよく揉み込み、冷蔵庫で 1 時間味をしみこませる。
- 2 1 に卵を入れ揉みこみ、〈衣〉の材料をまぶす。
- 3 170℃の揚げ油で 8 割程度揚げる。(2 分くらい)
- 4 揚げた鶏を 2 分くらい休ませる。
- 5 油の温度を 180℃に上げ、30 秒揚げる。

ココが「ひねり技」

<ネギソース>

- 1 長ネギ、ショウガ、赤パプリカをサラダ油少々（分量外）で炒め、A を入れる。
- 2 1 が沸騰したら、水溶き片栗粉でとろみを付け、ゴマ油を入れる。
- 3 鶏の唐揚げにかけ、付け合わせの材料を盛り付ける。

ちょっと BREAK

中国語で料理名に挑戦！

中国料理のメニュー名は、調理方法や食材などを意味する漢字で構成されているので、中国語がわからなくても、ある程度、推測できるものがあります。基本的には調理方法、食材の順に漢字が並びますが、先に食材名がくる場合もあります。

◆エビのチリソース煮を中国語で書くと…

◆ホウレン草とコーンのバター炒めは…?

干 焼 蝦 仁

調理方法 + 食材
(煮込む) (エビ)

牛油 炒 菠菜 玉蜀黍

食材 + 調理方法 + 食材
(バター) (炒める) (ホウレン草+コーン)

●参考

食の教科書 中国料理の基礎知識 株式会社 えい出版社
世界の中国料理図鑑 地球の歩き方編集室 学研

人生を変えた一皿

サンヨンチョイボウトン

西洋菜煲湯

～クレソンと豚すね肉の煮込みスープ～



昭和 57 年、まだ駆け出しのころ、京王プラザホテル札幌で一緒に働いていた香港のシェフが食べていたまかない料理です。材料の組み合わせ方、乾物の使いこなしにセンスのよさが表れています。

そんな彼らの技を目の当たりにすると、本場の空気を吸っているような心地になり、より高い技術を身につけたいというモチベーションになったものです。

また、彼らは生まれた時から、本物の中国料理を食べていますから、バランスのよい食事で病気を未然に防ぐ「医食同源」の考え方が自然と身につけていました。会話の中で「〇〇を食べて体を整える」ということが聞こえてくるのは、ごく普通のことです。



【材料（4人分）】

クレソン	250g
豚すね肉	500g
ナツメ（乾燥）	8 個
クコの実（乾燥）	20g
ショウガ	1 片
水	2ℓ
塩	少々

【作り方】

- 1 豚すね肉はゆでて洗っておく。
- 2 土鍋または厚手の鍋に 2 ℓ の水を入れ 1 のすね肉とナツメ、ショウガを入れて、蓋をして弱火で 1 時間煮る。
- 3 クコの実、洗って半分の長さに切ったクレソンを入れ 15 分煮る。
- 4 塩で味付けし、スープと具を別々に盛って提供する。具は「^{ラーシーヤウ}辣豉油（鷹の爪を漬け込んだ辛い醤油）」をつけて食べる。

おわりに



私が中国料理の道に進んだきっかけは、最初に就職したホテルの手違いで、中国料理部門の配属になったことです。当時は不本意ではありましたが、先輩の作った料理に衝撃を受けたり、香港の料理人に刺激を受けたりしているうちに中国料理の世界の面白さにのめりこみ、ついには、自分の店をもつようになりました。

もちろん順風満帆ではない時期もありました。それでも、研究、改善を重ね、中国料理と向き合い続けることができたのは、「卓のごはんは美味しいね」という母の言葉が大きな支えとなっていたからです。私にとって食の原点ともいえます。料理が好きな母が台所に立つ姿を見て育った私は、小さな頃から母の真似をして台所に入って、料理の真似ごとをしていました。当時は憧れの西洋料理という時代でしたから、ホワイトソースなんかも作りました。裏庭で採れるじゃがいもでフライドポテトを作ったりもしましたね。子どもが作った料理ですので、おいしいといえるような出来栄えではなかったことの方が多かったと思いますが、母はいつも「卓のごはんは美味しいね」「ありがとうね」と言ってくれたものです。「美味しいね」が聞きたくて努力する、そんな姿勢や生き方が無意識のうちに身についたのかもしれない。

今は、「中国料理 卓味」のオープンキッチンで私がお客様に見ていただく番になりました。

中国料理を通じて、多くの人たちの食の原点に関わっていくことができれば幸いです。地域に伝わる古きよき中国料理を大切にしながら、北海道らしさ、私らしさを加えて。

中国料理 卓味 オーナーシェフ 本田 卓也

講師紹介



中国料理 卓味 オーナーシェフ

本田 卓也

【経歴】

1962 年、小樽市出身。京王プラザホテル札幌「南園」、ホテルアルファサッポロ「桃里」、東京全日空ホテル（現在は ANA インターコンチネンタルホテル東京）「花梨」などを経て 1996 年に定山溪ビューホテルの料理長に就任。1999 年より光塩学園調理製菓専門学校にて中国料理教授に就任する。

2022 年 4 月 これまでの料理人、指導者として培ってきた知識と経験の集大成として本場中国の食文化を体現する専門店「中国料理 卓味」を開業。



【活動】

（公社）日本中国料理協会 本部理事（兼）北海道地区本部
副本部長 （兼）札幌支部長

（一社）北海道全調理師会 本部理事

（公社）調理技術技能センター 中国料理地方試験委員
北海道食育コーディネーター（北海道農政部より委嘱）

【受賞暦】

2006 年 （公社）日本中国料理協会 功績賞

2009 年 （公社）日本中国料理協会 技能功労賞

2012 年 （公社）日本中国料理協会 勤続功労賞

2015 年 （公社）調理技術技能センター 理事長感謝状

2018 年 （一社）北海道全調理師会 理事長表彰

2020 年 北海道知事表彰（社会貢献賞）

2023 年 北海道知事表彰（産業貢献賞）



誌上料理教室

「中国料理 卓味」オーナーシェフに聞く

中国料理の極意



監 修：札幌市西区保健福祉部健康・子ども課

発行元：札幌市調理師団体連合会

〒060-0012

札幌市中央区北 12 条西 20 丁目 2-1

札幌市中央卸売市場水産棟 4 階

TEL (011) 215-6125

印刷所：株式会社 正文舎

〒003-0802

札幌市白石区菊水 2 条 1 丁目 4-27

TEL (011) 811-7151