

「本場中国の餃子作り」

9月8日（日）鈴鹿市文化会館調理室にて、「本場中国の餃子作り」講座を開催しました。

参加者は31名。お蔭様で、SIFA主催の国際理解料理講座は毎回好評で、すぐに定員に達してしまいます。毎回、参加できないお客様も大勢いらっしゃり、今回も10名以上、キャンセル待ちのお客様がいらっしゃいました。有難いやら、申し訳ないやら・・・感謝の気持ちでいっぱいです。



さて、今回の講師は、中国天津市出身の房こうこうさん。

静岡県富士宮市で1年半、毎日富士山を眺めながら日本語の勉強をされ、その後鈴鹿国際大学・国際地域文化学科に入学・卒業されました。大学では、たくさんの異文化を学び、とても楽しかったそうです。

現在は、デイサービスで働いていらっしゃいます。

折り紙や切り絵が得意で、施設で利用者の皆さんと一緒に、素晴らしい作品を作っていたりっしゃる方です。

この日のメニューは、もちろん餃子。しかし、餃子だけでは物足りないかもしれない、というSIFA担当者の不安から、もう1品あんかけうどんを足していただくことになりました。

あんかけうどんは中国の伝統的な家庭料理だそうです。たくさんの種類のきのこを使って、これからの季節にぴったりの1品でした。

まず初めにあんかけうどんの餡づくりからスタート。

エノキ・しめじ・なめたけ・マイタケ・しいたけ・キクラゲ・・・あらゆる種類のきのこを入れて作ります。とても簡単なのに、どこか懐かしくて優しい味がしました。

今回は餃子がメインですから、うどんはひとり半玉にしたのですが、それでも十分でした。



下味をつけた豚肉をごま油で炒めて、キノコ類がたっぷりのスープに入れます。そこに水溶き片栗粉を入れて、最後に卵を流し込んで出来上がり。

↑ あんかけうどんの餡の出来上がり

そしていよいよ餃子づくり！まずは、餃子の皮から作ります。
 作り方は簡単！強力粉に水を加え、粉が固まるまでこねて生地を作ります。
 生地が出来たら、ラップをかけてしばらく寝かせておきます。



その間に餃子の具を作ります。

日本で作る餃子は、たいていキャベツや白菜を入れますが、今回紹介された餃子は中身が違いました。
 豚のひき肉、ニラ、しょうがを入れるのは同じですが、他に、シイタケ・エビ・キクラゲ・たまごを入れます。こうこうさんは、にんにくは入れないそうです。



日本人は、たいてい餃子ににんにくとしょうがを入れると話したところ、こうこうさんは、「何故日本人が匂いの気になる料理のベスト3に餃子を入れるのか、やっと謎が解けた！」とおっしゃいました(笑)

エビやシイタケ、キクラゲを入れるので、豚のミンチは少なくとも歯ごたえがあり、満足感もあります。何よりとてもヘルシーで良いですね！

さて、具が出来たら、いよいよ皮作りですが、これが難しい！！

① 生地を細長く伸ばします。

② 小さい玉状にちぎり取る

③ ちぎりとった玉を綿棒を使って、丸く伸ばして餃子の皮を作る。



↓ 皮の厚みと感触を手で触って覚えて下さい。と言われ、参加者の皆さんは実際に触って確認しています。



- ④ そしていよいよ具を包みます。包み方も少し違って、フリッとまあるく可愛い形に包みます。が難しくて、なかなか上手に出来ません。



こうこうさんが包んだ餃子→さすがに綺麗です



参加者のみなさんが包んだ餃子→結局自己流！(笑)



中国で餃子と言えば、水餃子だそうです。日本のような焼き餃子は、中国では滅多に食べないそうです。会場からはどよめきが起こりました。

但し一度茹でたものは、焼いて食べて下さい。ということでした。二度茹ですると、バラバラになってしまうそうです。

水餃子は、中国では、黒酢をかけていただくようです。但し、日本の黒酢は、中国のものとは種類が違うので、中国の黒酢がなければ、ポン酢で食べるのが良いとおっしゃっていました。

また、餃子を食べる時は、餃子だけを食べるそうです。餃子とご飯という組み合わせは、有り得ないそうです。皮が炭水化物で具がおかず、という感覚らしいですね。

ですから、今回も本当は餃子だけで十分お腹は満たされたのですが、あんかけうどんも紹介しましたので、皆さんはお腹がいっぱいで、餃子を持ち帰った人もたくさんいらっしゃいました。

皮がもちもちで、と一っつも美味しかったです♪



出来上がり〜♪



食事もほぼ終わった頃、SIFA恒例の「お国の話」をこうこうさんにして頂きました。

今回は「チャイナドレス」についてお話して下さいました。まず初めにこうこうさんが、みなさんに質問をしました。

「チャイナドレスはどれくらい歴史があると思いますか？」

中国何千年の歴史・・・というくらいだから、さぞかし長いのでは？と思いがちですが、実は、それほど長い歴史ではなく、1644年に清の時代に満族が中国全土を支配した時からですので、369年ほどだそうです。満族が来ていた服が、今のチャイナドレスの原型で、今とは随分デザインも違っていました。現在のチャイナドレスほど、体のラインが出ず、袖も長かったようです。

満族が支配を拡大するにつれ、漢族は服装もヘアスタイルも厳しく統制されていったそうです。



現在のようなチャイナドレスは、1920年代に、西洋文化が中国に入った頃から、デザインが変わっていったようで、清の時代のように体型を隠すものでなく、体の線をいかに美しく見せるかが主流になっていきました。現在では、生地も色々、アレンジも色々で、様々な場面で着用されていますね。

そして、次に、この日こうこうさんが着ていた服装について質問がありました。



「今日の私の服装は、中国のある人達の制服ですが、なんだと思いますか？」
看護婦さん？先生？という声が会場から上がると、こうこうさんは、「先生・・・惜しいですね。実はこれ、学生服なんです。」とおっしゃいました。

実に可愛らしい、制服姿でした。

それから、話題は「天津飯」の話になりました。

「みなさん、いつもこの話をするとびっくりされるんですが、私は天津市出身ですが、天津飯なんてものは、中国にはありません！」

会場からは、この日二度目のどよめきがおこりました。

「天津飯というのは、日本人が作った日本人の食べ物なんです。戦後、卵や米は天津から日本に輸出されていました。当時は、物資不足で、卵も貴重だっ

たので、そう呼ばれるようになったのかもしれませんが。」ということでした。興味深いですね。

それから話題は漢字の話へ。

同じ漢字でも、日本語と中国語とで意味が違う漢字をいくつか紹介していただきました。

たとえば、「手紙」。これは、中国語では「トイレトペーパー」を意味します。

「愛人」は「妻」、「老婆」も「妻」を指すそうです。他には、「麻雀」→すずめ、「先生」→「〇〇さんのさん」、「切手」はそのま「(ナイフで)手を切る」という意味だそうです。

面白い所では、「暗算」は中国語では「密かに陰謀をたくらむ」という意味だそうです。

他にも色々紹介していただきました。参加者のみなさんは、とても楽しそうに、興味深く聞いていらっしゃいました。

さて、今回の料理講座は、ブラジル人が5名・ペルー人が1名いらっしゃいました。

初め、外国人の方は、ひとつのテーブルに固まって座っていらっしゃいました。

そこで、講座が始まってすぐ、参加者のみなさんに、日本人と外国人で分かれて座るのではなく、できれば同じテーブルで一緒にお料理を作ることを通して、交流していただけませんか？と提案した所、みなさん、快く席を替わって頂いて、日本人と外国人の混合テーブルがいくつか出来上がりました。

そして、みなさん、気持ちよくコミュニケーションをとりながら、一緒にお料理を作っていました。その姿こそ、私達が目指すものであり、この輪をもっと広げていけたらいいなあと改めて感じたところでした。



特に今回初めて参加されたブラジル人のサントスさんは、日本人のご婦人おふたりととっても仲良くなり、おふたりも「この人と一緒のテーブルになってよかったわあ♡」ととても喜んでいただきました。サントスさんは、寿司職人だそうです。ブラジルに帰ったら、寿司レストランを開くそうで、このことも参加者全員にアナウンスした所、参加者のみなさんから拍手をいただいて、とてもよい時間が持てました。

サントスさんも、とても嬉しそうでした。

さて、こうこうさんは、切り絵が得意でしたので、最後に少し切り絵を作って見せて頂きました。手先がとても器用で、折り紙や切り絵の腕前はたいしたもの。右がその日作ってくれた作品です。素敵ですね♪

このように、今回も参加者のみなさんと和気あいあいと「本場中国の餃子作り」が出来ました。

参加者のみなさま、こうこう先生、先生の職場のお仲間での日お手伝い下さった片岡さん、ありがとうございました。

次回は11月、ウガンダ料理です。お楽しみに♡



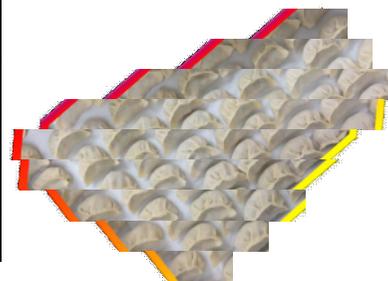
材料

強力粉	300g
ニラ	1 束
椎茸	6 個
傘の直径 6cm 位	
エビ	120g
豚のひき肉	180g
たまご	1 個
キクラゲ	30g
しょうが	少々

餃子

調味料

塩	中さじ 2
砂糖	中さじ 1
コショウ	適量
しょうゆ	大さじ 2.5
料理酒	大さじ 5 弱
ごま油	大さじ 3 弱



材料

エノキ	1/3 袋
しめじ	1/3 袋
なめたけ	1/2 袋
マイタケ	1/3 袋
椎茸	3 個
キクラゲ	15g
豚肉	100g
たまご	2 個
うどん	4 玉

あんかけうどん

調味料

片栗粉	大さじ 2
料理酒	大さじ 2
ごま油	適量
しょうゆ	大さじ 1.5
コショウ	小さじ 1
塩	大さじ 1~1.5
砂糖	小さじ 2

作り方:

- 1、強力粉に 210cc の水を加え、粉がかたまるまで捏ねて、生地を作る。生地が出来たら、ラップをかけしばらく寝かす。
- 2、たまごを溶く。
- 3、キクラゲをお湯で戻す。
- 4、エビを一尾につき四つくらいに切り分ける。切ったエビをひき肉に入れ、料理酒大さじ 2.5、しょうゆ大さじ 1 強、ごま油大さじ 1 強、溶いたたまごの 1/3、おろし生姜少々を加え、手で方向を変えずによくかき混ぜる。
- 5、ニラ、椎茸、キクラゲをみじん切りにする。
- 6、みじん切りにした野菜に、混ぜたひき肉とエビをいれ、塩小さじ 1 杯、砂糖少々、料理酒大さじ 2.5、しょうゆ大さじ 1 強、ごま油大さじ 1.5、残りのたまご、コショウ少々を加え、手で方向を変えずによくかき混ぜて、具の出来上がり。
- 7、生地をボウルから取り出し再び捏ねる。そして生地を麺棒状に細長くし、一つ一つの玉を細い本体からちぎり取る。(包丁で切ってもよい。)
- 8、小さい玉状の生地を麺棒で薄く丸く伸ばして、餃子の皮を作る。
- 9、適量の具を皮に乗せ、くちを閉じる。
- 10、沸騰したお湯で 3 分ほど茹でる。
- 11、そのままでもよいが、お好みでポン酢やラー油などにつけて食べる。

作り方:

- 1、キクラゲをお湯で戻す。
- 2、たまごを溶く。
- 3、豚肉はざっくり切って、少しの片栗粉、料理酒、しょうゆ、ごま油を入れ、手でよくかき混ぜる。
- 4、エノキは根っこの汚い部分だけを切り落とす。しめじ、マイタケを切らずに手でちぎる。椎茸は傘をまっすぐに切る。
- 5、フライパンに少しの油を引いて、熱したら豚肉を入れて軽く炒める(赤いところがちょっと残っていても大丈夫)。
- 6、片栗粉を水で溶く。
- 7、お鍋に 1,000cc の水を入れ沸かす。沸いたら、キノコ類を全部入れて 15 分煮立てる。15 分経ったら、豚肉と調味料(料理酒、しょうゆ、コショウ、塩、砂糖)を入れてまた 5 分煮立てる。それから水で溶いた片栗粉を入れ弱火にする。最後にたまごを入れて、30 秒くらい経ったら火を止め、ごま油をたらして完成。