



# おいしい点心の召し上がり方

お召し上がり方  
動画公開中!



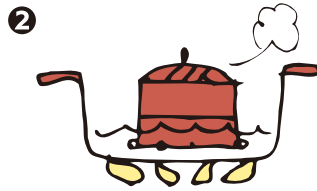
|                  | 商品名                     | 日本名           | 調理時間(コンロ)   | 調理時間(レンジ500W) | よく合う調味料                            |
|------------------|-------------------------|---------------|-------------|---------------|------------------------------------|
| 中華<br>饅頭<br>(蒸す) | 花巻 (ファーキュイン)            | 中華蒸しパン (はなまき) | 凍ったまま 約 7分  | 約 1分 (1個)     |                                    |
|                  | 苧沙包 (ドゥサパウ)             | あんまん          | 解凍して 約 10分  | 約 4分 (1個)     |                                    |
|                  | 滑肉包 (ワヨクポウ)             | 肉まん           | 解凍して 約 10分  | 約 4分 (1個)     |                                    |
|                  | 叉焼包 (チャーシューポウ)          | チャーシューまん      | 解凍して 約 10分  | 約 4分 (1個)     |                                    |
|                  | 馬拉糕 (マライコー)             | 中華蒸しカステラ      | 解凍して 約 3分   | 約 1分 (1個)     |                                    |
| 蒸す               | 蝦餃 (ハーカウ)               | 海老蒸し餃子        | 凍ったまま 約 7分  | 約 6分 (6個)     | 酢醤油<br>酢醤油<br>干切り生姜と酢醤油<br>カラシと酢醤油 |
|                  | 帶子餃 (タイチーカウ)            | ニラと帆立の海老蒸し餃子  | 凍ったまま 約 8分  | 約 6分 (6個)     |                                    |
|                  | 小籠包 (ショウロンポウ)           | スープ入り蒸し饅頭     | 凍ったまま 約 11分 | 約 6分 (6個)     |                                    |
|                  | 洋葱焼売 (ヨウチョンシューマイ)       | 肉焼売           | 凍ったまま 約 13分 | 約 7分 (6個)     |                                    |
|                  | 珍珠鶏 (チンチュウカイ)           | 中華ちまきの蓮の葉包み巻き | 解凍して 約 10分  | 約 2分 (1個)     |                                    |
|                  | 韭菜包 (ガウツァイポウ)           | ニラ焼き饅頭        | 凍ったまま 約 7分  | 約 4分半 (4個)    |                                    |
| 揚げる              | 春捲 (チュンギュイン)            | 五目春巻          | 凍ったまま 約 8分  |               |                                    |
|                  | 芝麻珠 (チーマーカウ)            | ゴマ団子          | 凍ったまま 約 10分 |               |                                    |
| 焼く               | 焼餃子 (シュウガウジ)            | 焼き餃子          | 凍ったまま 約 10分 |               | 酢醤油                                |
| 茹でる              | 肉水餃子 (ヨクスイガウジ)          | 水餃子           | 凍ったまま 約 7分  |               | 酢醤油                                |
|                  | 蟹肉・蝦仁雲吞 (ハイヨク・ハーヤンワンタン) | カニ・エビワンタン     | 凍ったまま 約 3分  |               |                                    |

※「よく合う調味料」が空欄のものは何もつけずにそのままお召し上がりください。 ※調理の際、熱した油や調理器具のお取り扱いには十分ご注意ください。

## 蒸す(コンロ)

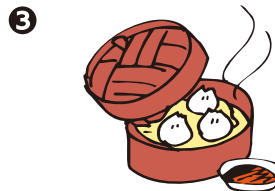


蒸籠の上段に、サラダ油を塗ったレタスや白菜を敷き、その上に、饅頭や中華ちまきは解凍してから、点心は凍ったまま、適度に離して並べます。



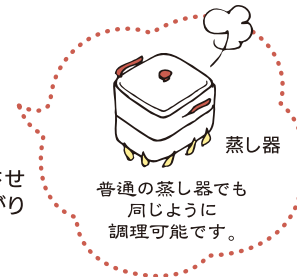
下段には何も入れずに重ね、鍋の中に蒸籠を置き、下段の半分くらいまでの量の水を入れて沸騰させます。

⚠️ 鍋がない場合はフライパンでも調理できます。



蒸籠のふたをし、常にお湯を沸騰させた状態で一気に蒸し上げて出来上がりです。(加熱時間は上記の表を参照)

⚠️ 途中でふたを開けると上手に蒸し上がりません。



普通の蒸し器でも同じように調理可能です。

## 蒸す(レンジ)



電子レンジ用蒸し器の容器(底)に少量の熱湯を入れます。



点心の表面を水で軽く濡らし、電子レンジ用蒸し器の中子に入れ、蓋をします。



500Wのレンジで上の表示時間を目安に加熱してください。1分程そのままに…蒸らしてから蓋を開けます。

⚠️ 600Wの場合は表示より短めに加熱してください。

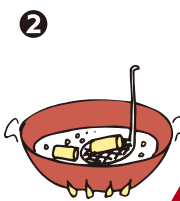


時間が経つと皮が固くなってしまったため、お早めにお召し上がりください。

## 揚げる

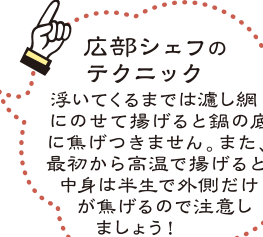


サラダ油を中温(約150℃)に熱します。(割り箸を油に入れて細かい泡がふわっと上がる状態)



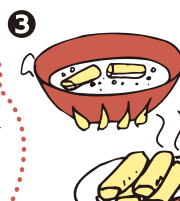
冷凍のまま油にそっと入れ、弱火の火加減で150℃を維持しながらじっくり揚げます。

⚠️ 解凍してから揚げると焦げやくずれの原因になります。



### 広部シェフのテクニック

浮いてくるまでは濾し網にのせて揚げると鍋の底に焦げつきません。また、最初から高温で揚げると中身は半生で外側だけが焦げるので注意しましょう!



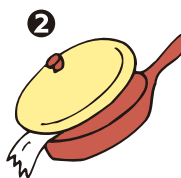
点心が浮いてきたら強火にして、約170℃にします。キツネ色になるまで(約1~2分)揚げて、出来上がりです。

⚠️ 調理用温度計があると油の温度管理が楽です。

## 焼く



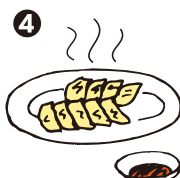
熱したフライパンに少量の油を引き、凍ったままの餃子を並べ、1カップの水を加えます。



ふたをして中火で4~5分沸騰させたら、ふたで押さえながらお湯を全部捨ててください。



余分な水分を飛ばし、適量の油を回しかけ、中火で焼き目をつけて仕上げます。



こんがり焼き目がついた面を上にして盛りつけたら出来上がりです。

## 茹でる



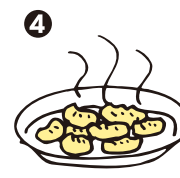
鍋にたっぷりのお湯を沸かし、凍ったままの水餃子を入れます。  
⚠️ お湯が少ないと餃子同士がくっついてしまいます。



お湯が再沸騰したら中火にし、ポコポコした軽い沸騰を維持した状態で約7分茹でます。



浮いてきたら割り箸で刺し、肉汁が澄んでいれば出来上がりです。肉汁が赤ければもう1分ほど茹でてください。



スープや鍋の具材にも! また、残った水餃子は焼き餃子にしてお召し上がりください。

