

ホッケ醤油 肉まんじゅうの煎り焼き



材料 (4人前)

◎豚挽肉……………50g	◎白玉粉……………100g	(A)〈あんの下味〉・塩2g
◎タケノコ……………25g	◎水……………100g	・旨味調味料3g・お酒10g
◎生しいたけ……………1ヶ	◎浮き粉……………35g	・ホッケ醤油5g・砂糖5g
◎白菜……………40g	◎熱湯……………50g	・全卵20g・片栗粉15g
◎しょうが……………少々	◎砂糖……………50g	(B)〈照り焼きダレ〉・酒30cc
◎糠ほっけ……………30g	◎ラード……………18g	・ホッケ醤油40cc
◎笹の葉……………2枚		・塩2g・砂糖4g

作り方

- 生地づくりは、白玉粉と水・浮き粉に熱湯を別々に混ぜる。
- ①を合わせ、順に砂糖・ラードを入れる。
- あんづくりは、しょうが・タケノコ・生しいたけ・白菜をみじん切りにする。
- 豚挽肉と糠ほっけと③に(A)を入れる。
- 生地40gにあん18gを包み、円盤状に広げる。
- 沸いた湯に入れ、5分程度茹で火が通ったら皿にあげ、荒熱を取る。
- フライパンに油を入れ、⑥を両面カリッと焼く。上がりりに、(B)を入れ、皿に笹の葉を敷き盛付ける。



ここがポイント

ホッケ醤油と糠ほっけを合わせる事により、持ち味の旨味と塩味を生かします。白玉粉を使用した生地で低カロリーな仕上がりに。モチモチの食感と両面をカリッと焼いた時に出るホッケ醤油の香りが食欲を増進させます。生姜を少し加えることによる、発汗作用と解毒効果があります。また、エビ・オオナグなど、他の魚醤を使用しても美味しくいただけます。



レシピ開発者:中国料理講師 皆上敬司