

Easy Cooking

今月号は、中国料理 彩霞楼 料理長 国分 静夫さんです。

Let's Cooking!!

- ① 玉ネギは皮をむいて、やや大きめのみじん切り（約5ミリ角）に切りペーパータオルやフキンなどに広げて水分をとばして置きます。
- ② まず※Aの調味料を混ぜ合わせます。
- ③ つぎに玉ネギと片栗粉を軽く混ぜ合わせておきます。
- ④ ボールに挽き肉と※Aの合わせ調味料を入れ、握る際に形が崩れにくくなるよう弾力が出るまで練ります。
- ⑤ 練った挽き肉に玉ネギを加え、軽く混ぜ合わせます。（玉ネギの水がすべて出てしまわないように軽くでOKです。）
- ⑥ 容器に移して冷蔵庫で30分ほど寝かせて置きます。（肉がよくしまり、握りやすくなります。）
- ⑦ 肉35g位でシューマイの皮で包みます。
- ⑧ 包み終わったら、蒸し器で8〜10分ほど蒸して出来上がりです。（下に野菜等を敷いてくっつかないようにするといいいでしょう。）

- ◆ 玉ネギから水分が出やすいので注意しましょう。
- ◆ 蒸し上がったシューマイを冷ましてから、冷凍保存しておくとう便利です。
- ◆ 今回は蟹肉フレークをトッピングしましたが、エビやグリーンピース等や、形を変えたりと、いろいろなバリエーションでお楽しみいただけます。



例

横濱焼売 ヨコハマ風肉シューマイ (30個分、約5名様分)



材料・調味料

豚挽き肉	500g
玉ネギ	400g
片栗粉	100g
シューマイの皮	8cm位 (市販のもの。形は○でも□でもOK)



※A	
オイスターソース	おおさじ2
上白糖	おおさじ1
塩	小さじ1

ゴマ油	おおさじ1
コショウ	少々
生姜汁	少々
卵	1/2

大西先生の栄養効果診断【豚肉】

良質のたんぱく質が豊富で筋肉をつくります。豚肉は牛肉と比べると約10倍のビタミンB1が含まれており、疲労回復や夏バテ予防にもってこいの食材です。集中力アップや持久力アップの働きもあり、スポーツをする際はトレーニング前後の摂取が好ましいです。また鉄分も含まれているので貧血防止にも効果があると言われています。



管理栄養士
おおにし やすこ
大西 泰子
セントラルスポーツ(株)