



かんたん
蒸し料理

ouchi gohan...
Recipe

たこすのめいかと
枝豆の焼売



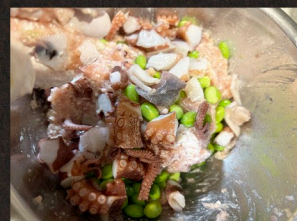
sakae's ouchi gohan

Let's cooking

今回はフライパンを使用。蒸し時間10分

材料 (30個分)

- とりみき肉... 250g
- 絹豆腐... 50g (余分な水気を切る)
- ゆでたこ... 200g (3つ切)
- 枝豆... 50g (ゆでた豆、正味)
- 塩... 2g
- 菜びきこしょう... 2g
- こぶ茶... 小さじ1/2
- 片栗粉... 大さじ1
- オリーブ油... 大さじ1
- にんにくみじん... 1/2個
- クミン(ホ-ル)... 1つかみ
- すのめいか... 1杯(糸細かくカット)
- たかのつめ... 1本(中の種とる)
- 酒... 大さじ1
- セロリ(みじん切)... 1/2本
- しゅうまいの皮... 30枚



作り方

蒸し方

- 方法① せいろなどの蒸し器
- 方法② フライパン(2cm程入張りフタを以て沸騰後、皿にのせてしゅうまい入れ多蒸す)
- 方法③ オーブレンジについでるスチーム機能

- ① フライパンにオリーブ油を入れ、にんにく、たかのつめ、セロリ、クミンを加え弱めの中火で油に香りと辛みをつける。すのめいかを加え中火で炒める。色が変ったら酒を加え炒める。
- ② ①をバットに移し蒸気を取る
- ③ ボウルに②の材料を入れ②を加えねは"リ"気が出るまでよく混ぜ合わせる
(※ 蒸す準備を踏。フライパンに水を2cm程張るフタを以て弱火にかけ沸騰させ蒸気のため蒸す準備をしておく)
- ④ ③のタネを3等分にぎゅつ分ける
- ⑤ 1つが25g位になるようにしゅうまいの皮に具をのせ皮をつつむ
(point) 枝豆やタコイカが見えるように包むと仕上げが華やかです
- ⑥ 蒸気がたまったフライパンに皿に並べたしゅうまいを入れ10分程蒸す
(写真にはありませんが、フタにキッチンペーパーをはさみ水滴を防ぎます。フライパン内側に止め封(外に出ると火事!!))