

# FUKUDA'Sキッチン VOL.14レシピ

2015年4月19日(日)

## ■ 和風しゅうまい

### (1) 材料(15個分)

#### しゅうまいの具

・挽き肉(合いびき肉)	.....	200g
・玉ねぎ	.....	100g
・パン粉	.....	30g
・砂糖	.....	小さじ 1杯
・塩	.....	少々
・醤油	.....	小さじ 1杯
・オイスターソース	.....	大さじ 1杯
・胡麻油	.....	大さじ 1杯
・胡椒	.....	小さじ 1杯
・味の素	.....	少々
・玉子	.....	1個
・片栗粉	.....	大さじ 2杯

#### 銀餡(ぎんあん)

	100cc	
・だし汁	.....	80cc
・薄口醤油	.....	10cc (色を少なくする為に薄口)
・みりん	.....	10cc
・片栗粉	.....	少々 (トロミが出るまでの量)

#### しゅうまいの皮

1.5袋 (1袋:大15枚、小25枚入り)

#### スナックエンドウ

15本 (緑を添える為故に他の緑野菜でも良い。)

#### カラシ

適量

### (2) 下ごしらえ

- ① 玉ねぎをみじん切りにする。
- ② しゅうまいの皮を数枚重ねて糸状に千切りにする。  
(切ったら乾かないようにボールに入れラップしておく。)
- ③ スナックエンドウを軽く茹で、筋を取る。

### (3) しゅうまいの具を混ぜて練る

- ① 玉子を割ってボールに入れる。
- ② 片栗粉は少量の水に溶かしてから入れる。
- ③ その他の材料を入れる。
- ④ 粘りが出るまでよく混ぜて練る。
- ⑤ 練り終えたらラップし、20~30分寝かせる。

### (4) しゅうまいを作る

- ① しゅうまいの具をゴルフボール大に丸める。
- ② 千切りしたしゅうまいの皮をまぶす。
- ③ 熱が通りやすいように真ん中に窪みを入れる。
- ④ 蒸し器で5分~6分蒸す。

### (5) 銀餡(ぎんあん)を作る

- ① だし汁、薄口醤油、みりんを合わせ沸騰させる。
- ② 片栗粉を水に溶かしトロミがでるように混ぜる。

### (6) 盛り付ける

- ① 小鉢皿にしゅうまい2個を並べ、カラシを少量のせる。
- ② スナックエンドウ2個をもたれ掛けるように添える。
- ③ 銀餡(ぎんあん)をかけて完成。

## ■ 鶏ムネ肉柚香焼(とりむねにくゆこうやき)

### (1) 材料(1人前)

鶏ムネ肉	.....	150g
グレープフルーツ	.....	半分 (酸味の強い柑橘類が良い)
浅葱(あさつき)	.....	少々
長ネギ	.....	みじん切りし、大さじ 3杯
合わせ汁		
・ポン酢	.....	大さじ 2杯
・醤油	.....	大さじ 1杯
・胡麻油	.....	大さじ 1杯
・胡麻油	.....	大さじ 1杯
・下ろし生姜	.....	小さじ 1杯
・砂糖	.....	少々(入れなくとも良い)

### (2) 鶏ムネを切る

- ① 鶏ムネ肉が厚い場合、半分にスライスして2枚にする。
- ② 斜めに包丁を入れ、1~2cmの一口大に切る。
- ③ 軽く塩コショウをふる。

### (3) 下ごしらえ

- ① 生姜の皮をむき、下ろす。
- ② 長ネギをみじん切りにする。
- ③ 浅葱(あさつき)を小口切りにする。
- ④ グレープフルーツの皮を剥き、薄皮も剥き、実だけにする。

### (4) 合わせ汁を作る

- ① ポン酢、醤油、胡麻油、下ろし生姜を合わせる。
- ② 柚子が有る時は柚子の実の部分の部分を合わせ汁に入れ、それに鶏ムネ肉を漬けて馴染ませると良い。(今回は柚子がなかったのでやらない。)

### (5) 鶏ムネ肉を炒める

- ① フライパンに油を薄く引き、熱くなったところで鶏ムネ肉を並べて入れる。
- ② しばらく炒め、薄く小麦色になったら裏返し、又炒める。
- ③ 表面が焼けてミディアムレア位になったら合わせ汁を万遍なくかける。
- ④ 長ネギのみじん切りをかける。
- ⑤ フライパンをゆすって汁を肉に馴染ませる。
- ⑥ 汁が煮詰まったらグレープフルーツを入れる。(汁があったら入れる)
- ⑦ 良くかき混ぜ汁を肉に馴染ませる。

### (6) 盛り付ける

- ① 平らな皿に肉を並べる。
- ② フライパンの汁をかける。
- ③ 浅葱(あさつき)をふりかけて完成。

以上