



# 山蔘と地鶏ひき肉のシューマイ

## ◆材料(4人分)



材 料	分 量	材 料	分 量
山 蔘 (太め)	200g	濃口しょうゆ	小さじ1
玉ねぎ	1/3個	田舎みそ	小さじ1
鶏ミンチ	300g	砂糖	大さじ1
豚ミンチ	100g	ごま油	小さじ1
かつお節	1パック (2g)	塩	小さじ1/2
シューマイ の皮	1袋(30~ 40枚)	コショウ	少々
しょうが	約20g	片栗粉	大さじ2~3
◎片栗粉		大さじ1と水を少々加えて溶いたもの	

## ◆作り方

- ① 山蔘は根元をよく洗って1cm程度を切り落とし、たっぷりの湯に重曹(タンサン)を入れて、太いものは5分、細いものは3分程ゆでる。
- ② ①の2~3本はトッピング用に1cmに切る。残りはみじん切りにする。
- ③ 玉ねぎはみじん切りにして①のみじん切りの分とボールに合わせて◎の片栗粉をまぶし混ぜておく。
- ④ ボールに鶏ミンチと豚ミンチとかつお節と②を入れ、◎を加え、粘りがでるまでよくこね混ぜる。
- ⑤ シューマイの皮で③を等分に包み、上に②のトッピング用に切った山蔘を飾り◎をかける。
- ⑥ 蒸し器にクッキングシートを敷き、④を並べ霧吹きで水をかけ、ふたの下に布巾をはさみ強火で10~15分蒸す。好みて辛子醤油やポン酢で。

## ヒロコ先生のちょっと一言

山蔘をみじん切りとトッピング用に使い分けた所が素晴らしいです。間に合わせる野菜に片栗粉をからませて混ぜると蒸し上がり水分が出ず、上手に仕上がります。

