

■ 4人分

## 皮から作るえび蒸し餃子

## 材 料

むきえび(冷凍)(細かく刻む)	100g
たけのこ水煮(粗いみじんぎり)	25g
にら(薄切り)	2本
ラード	25g
<b>A</b> 塩	小さじ1/4
こしょう・味の素	各少々
砂糖	小さじ1/2
片栗粉	小さじ2
ごま油	小さじ1
<b>B</b> 浮き粉又はコーンスターチ	25g
コーンスターチ	25g
片栗粉	25g
熱湯	約大さじ4
ラード	5g

所要時間 30分

## 作り方

- ① ボウルにむきえび・たけのこ・にら・ラード  
Aをあわせ、良く混ぜ合わせる。
- ② 【蒸し餃子の皮】 ボウルにBを入れ、熱湯を  
少しずつ注いで菜箸で混ぜる。  
ラードを加えて手でしっかりと練り、ひとかたまり  
にして8等分にする。
- ③ 生地をめん棒などで丸くのばし、①をのせて半分に折り、  
ひだを寄せながらすき間がないようしっかり包む。  
\*生地が乾燥しないように濡れタオルをかけておきましょう。
- ④ 蒸気の上上がった蒸し器で7~8分蒸し、サラダ油を塗って  
ツヤをつける。  
\*蒸したてがおいしいので、熱々を辛子酢醤油でいただく。



## Check Point

粉の状態によってお湯の量は調整が必要です。  
生地が乾燥しやすいので、手早く作りましょう♪

## こんにゃくの辛味ソース

■ 4人分

## 材 料

糸こんにゃく	1袋(約250g)
紅しょうが(お好みで)	10g
<b>C</b> 酢	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
砂糖・ごま油	各小さじ1
豆板醤	小さじ1/4
おろしにんにく	少々

## 作り方

- ① 糸こんにゃくは約5cm幅に切り、石灰臭を抜くため3分ほど下ゆです。  
ゆであがればザルにあげて、塩・ごま油各少々(分量外)をふる。
- ② 器に糸こんにゃくを盛り、紅しょうがをのせてCの辛味ソースをかける。

## Check Point

あく抜き不要のこんにゃくも、あく抜きした方がおいしいです。



■ 4人分

所要時間 70分

## 炊飯器で手作りチャーシュー

材 料	
豚肩ロース	300g
ねぎ青い部分	10cm
しょうがの薄切り	5枚
おろしにんにく	ごく少々
砂糖	45g
しょうゆ	50cc
酒	50cc
白髪ねぎ・ねぎの小口切り	適宜

## 作り方

- ① ジップロックなどの袋に豚肉・ねぎの青い部分・しょうがの薄切り・にんにく・分量の調味料を入れる。空気が入らないように閉じ砂糖を混ぜて溶かす。
- ② 炊飯器に①がかぶるくらいの水を入れ、保温ボタンを押す。湯気が出たら、豚肉を袋ごと炊飯器に入れ、ふたをし1時間～1時間半加熱する。
- ③ フライパンにサラダ油を強火で熱し、②の豚肉の表面に焼き色をつける。火を止め、豚を漬け込んだ調味料を一気に加える。スライスして皿に盛り、お好みでからしをつけていただく

## Check Point

豚肉の中心温度が62度、30分の加熱で肉の菌が死にます。

## レタスのカニあんかけ

## 材 料

レタス	1/2個
サラダ油	大さじ1/2
カニの身(カニカマでも可)	60g
水	150cc
中華スープの素	小さじ1/4
砂糖	小さじ1/4
酒	小さじ2
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
片栗粉	大さじ1/2
水	大さじ1

## 作り方

- ① レタスは1枚ずつはがして洗い、食べやすい大きさにちぎっておく。
- ② フライパンにサラダ油を強火で熱し、水気を切ったレタスをサッと炒める。塩・こしょう各少々(分量外)を振って器に盛る。
- ③ ②のフライパンで、カニをサッと炒める。Cを加えて煮立て、水溶き片栗粉でトロミをつけ、ごま油少々をかける。
- ④ レタスの上にあんををかける。

## Check Point

レタスは軽く加熱すると、甘みが出ます。火を通し過ぎないように、さっと炒めましょう。

■ 4人分



所要時間 10分