

新緑の季節に、おうち飲茶はいかが？  
蒸し料理でヘルシーに！中華をおいしくいただきましょう。



## 豚バラ肉の豆鼓蒸し

(材料 4人分)	
豚バラ肉(塊)	350~400g
豆鼓	大さじ1強
A	きびこ 大さじ1
	紹興酒 大さじ3
	塩 少々
	生姜のしぼり汁 大さじ2
	醤油 大さじ1と1/2
	片栗粉 大さじ1
	ゴマ油 小さじ1/2
	オイスターソース 小さじ1/2

## (つくり方)

- 1 豚バラ肉は1cm角の棒状に切る。豆鼓はざく切りにする。
- 2 ボウルにAを合わせて(1)を入れ、よく混ぜてから蒸し器に入る器に入れる。
- 3 蒸気の立った蒸し器に入れ、強火で20分蒸す。



## 海老蒸し餃子

(材料 4人分)	
えび(殻付き)	250g
豚バラ肉	50g
たけのこ	50g
A	塩 小さじ1と1/2
	砂糖 小さじ1
	酒 小さじ2
	ごま油 小さじ2
	しょうが汁 小さじ1
	こしょう 少々
	味の素 適量
餃子の皮	1袋(25枚)
白菜、キャベツの葉	数枚

## (つくり方)

- 1 えびは殻をむき、包丁で1cm弱に細かく刻み、仕上げに粗くたたく。
- 2 豚バラ肉はみじん切り、たけのこは粗みじん切りにする。
- 3 ボウルに豚バラ肉と調味料Aを入れて粘るまでよく練る。たけのこ、えびをしっかり混ぜ合わせ、たねを作る。  
\*フードプロセッサー使用の場合  
① 豚(塊を適当な大きさに切ったもの) + 調味料を粘るまでプロセスする。  
② たけのこ(塊)を加えてフラッシュする。  
③ ボウルに移して、えび(包丁で粗く叩いたもの)を加えて全体をよく混ぜる。
- 4 餃子の皮にたねを適量のせて、ひだを寄せて包む。
- 5 蒸気の立った蒸し器に白菜またはキャベツの葉を敷き、えび餃子を重ならないように並べて、強火7~8分蒸す。



## 彩り蒸し野菜

かぼちゃ	1/8個
里いも	小4個
にんじん	1本
長いも	10cm
ブロッコリー	1/2株
レンコン	1節

## (つくり方)

- 1 野菜は皮つきのまま洗って泥をきれいに落とし、ごろんと食べやすい大きさに切る。
- 2 蒸気の立った蒸し器にクッキングシートを敷き、野菜をのせて5~20分強、強火で蒸す。蒸し上がったものから順番に取り出していく。  
\*蒸し時間の目安は、ブロッコリーは5~6分、かぼちゃ、長いも、レンコンは8~10分、にんじん、里いもは20分位かかります。



## 胡麻団子

白玉粉	150g
砂糖	30g
片栗粉	30g
ラード	20g
水	約150cc
白ごま	適量
黒ごま	"
揚げ油	"
【餡】	
あおきのこしあん	250g
黒練りごま	大さじ3
ゴマ油	大さじ1

## (つくり方)

- 1 餡を作る。ボウルに餡の材料を入れて混ぜる。よく混ぜたら18等分にして丸めておく。
- 2 別のボウルに白玉粉、片栗粉、砂糖を混ぜ、ラードを加えて混ぜる。水を少しずつ加えながら、滑らかで耳たぶくらいの固さになるまでこねる。生地がひとまとまりになったら、18等分に丸めておく。
- 3 (2)の生地に(1)の餡を1個ずつ包んで丸める。ごまをそれぞれ別々のバットに広げて、団子を半量ずつバットの中で転がして全体にまぶす。
- 4 150℃に熱した油で、ゆっくり転がしながらキツネ色になるまで揚げる。  
\*揚げる直前に丸め直しをしてから揚げましょう！

★あおきのこしあん★

北海道産小豆を使用した、甘さ控えめの自家製こしあん。毎日手作り、そのままでもいけちゃう自慢のあんこです。