

ひまわりシュウマイ

テーマ：もち米を使った新たな
新メニューで名寄をアピール！！

■材料（20 個分）

【皮】	【あん】	【調味料】
・強力粉 100g	・豚ひき肉 150g	・醤油 大さじ1
・薄力粉 100g	・むきえび 100g	・砂糖 小さじ1
・ひまわりパウダー 3g	・筍 60g	・オイスターソース 大さじ1 1/2
・熱湯 120g (粉に対して 60%)	・もち米玄米 140g (炊いたもの)	・中国醤油 大さじ1/2
・もち粉 50g	・卵 1/2個	・塩 小さじ1/2
・水 40g		・葱油 大さじ2
・ラード 4g		・片栗粉 大さじ1
・いんげんまめ 2～3本		



■作り方

【生地】

1. 強力粉、薄力粉、ひまわりパウダーを合わせ、目の細かいザルで2回ふるう。
2. 湯を沸かし、沸騰している熱湯を1. に一気に加え、ぽろぽろしてくるまで菜箸で混ぜる。ある程度まとまり、手で触れるようになったら手でよくこねる。
3. もち粉に水を加え、ぽろぽろになるまで菜箸で混ぜ、手で一つにまとめ、よくこねる。
4. 2. に3. をちぎって加え、均一に滑らかになるまでこねる。
5. 生地を少し広げ、ラードを生地に混ぜ込む。
6. つなぎ目がなくなるように棒状に整え、ラップにサラダ油をぬり、乾燥しないように包み、冷蔵庫で30分程度寝かす。



【あん】

1. 筍を粗いみじん切りにする。
2. えびは水気をよく切り、包丁で叩いてすりつぶす。
3. 豚ひき肉と叩いたえびを合わせて、調味料を加えよく混ぜる。粘り気が出てきたら卵、筍、玄米を加え全体が均一になるように混ぜる。（冷蔵庫で30分程度寝かせるとつつみやすい。）

【包む】

1. 台に打ち粉をしておく。
2. 生地を棒状に伸ばし、20等分（10個分ずつ）にする。
3. 切った断面を上にし、丸く形を整え、軽く打ち粉をまぶし、上から掌で押しつぶし、小さい麺棒で綺麗な円形（直径10センチくらい）に伸ばす。
4. 左手のひらに皮を持ち、あんを中心ののせる。生地の外側を均等に13か所くらいつまむ。
5. つまんだところを横に倒し、隣にくっつけていく。（花びらのようになる）あんがこんもりとなるように整える。蒸し器にクッキングシートを敷き、シュウマイを並べ、10分強火で蒸す。
6. 仕上げに、火であぶった金串などで肉の部分に格子状に焼き目をつけ、茹でたいんげんまめを葉に見立てて斜めに薄切り、葉に見えるようにおく。

