

辻調の楽しい食卓～三種のシューマイ

<材料> 36 個分

シューマイの皮	36 枚
片栗粉	
A エビシューマイ (基本となる餡)	
エビ	400g
たけのこ (水煮)	150g
プチトマト	4 個
※調味料	
塩	小さじ 1 と 1/2
砂糖	小さじ 1
胡椒	少量
花椒 (中国山椒)	少量
卵白	1 個分 (30g)
ねぎ油	大さじ 1
紹興酒	小さじ 1
ごま油	小さじ 1



B 豚肉シューマイ	
エビシューマイ餡	100g
豚肩ロース肉	100g
干しいたけ	2 枚 (60g)
玉ねぎ	1/4 個 (50g)
枝豆	12 粒
※調味料	
片栗粉	小さじ 2
醤油	大さじ 1
芝麻醬	小さじ 1
砂糖	小さじ 1/2
カレー粉	小さじ 2/3

C キノコのシューマイ	
エビシューマイの餡	150g
しいたけ	150g
舞茸	100g
きくらげ	5g
※戻すと 30g になる	
卵黄	1 個
※調味料	
紹興酒	小さじ 2
醤油	大さじ 1
オイスターソース	小さじ 1
黒こしょう	少量
片栗粉	小さじ 2

Act OnTV

<作り方>

エビシューマイの準備をする

- ① エビは殻をむき背わたを取り除き、塩、片栗粉、水を加え、よくもみ洗いをして臭みを取り、水洗いし水分拭き取る。エビの半分は 1cm 角、半分はみじん切りにする。



- ② たけのこはみじん切りにして水分を絞り、片栗粉大さじ 1 をまぶす。
※水分を絞ると約 95g になる。



- ③ エビは調味料で味をつけ、たけのこを加える。

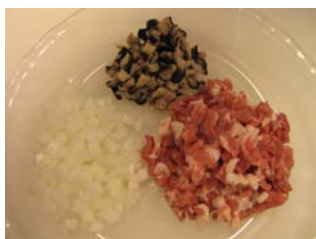


- ④ プチトマトは 5mm 角に切り、水分を取り、片栗粉をまぶす。



豚肉シューマイの準備をする

- ⑤ 豚肩ロースは 1cm 角の色紙切りにする。干しいたけ、玉ねぎは粗みじん切りにし、片栗粉 小さじ 2 をまぶす。



Act OnTV

- ⑥ 豚肩ロースに調味料で味を入れ、エビシューマイの餡と混ぜ合わせ、干しいたけ、玉ねぎを加える。



- ⑦ 枝豆はゆでて皮をむく。



キノコシューマイの準備をする

- ⑧ ししいたけ、舞茸は粗みじん切り、きくらげは短めの細切りにする。



- ⑨ 熱した鍋にキノコを入れて香ばしく炒めたら調味料で味をつけ、バットに広げて冷ます。



- ⑩ キノコが冷めたら片栗粉をまぶし、エビシューマイの餡と混ぜる。



A Act OnTV

- ⑪ 空鍋で卵黄を炒めてばらばらにする。



仕上げる

- ⑫ シューマイの皮は四隅を切り落とす。



- ⑬ 左手の指をくぼめてシューマイの皮をのせ、餡 25g をのせて握り込むようにして形を整える。それぞれ 12 個ずつ包む。



- ⑭ エビシューマイには、片栗粉をまぶしたプチトマト、豚肉シューマイには、片栗粉をまぶした枝豆を、キノコシューマイには卵黄をトッピングする。



- ⑮ 小型のセイロに笹の葉を敷き、3 個ずつシューマイを並べ、強火で 10 分蒸す。
※笹の葉がなければ、クッキングシートを切って敷くとよい。小型のセイロがなければ大型のセイロか蒸し器を使う。



Copyright © 2010 JUPITER VISUAL COMMUNICATIONS CO.,LTD. All rights reserved