

6月放送のレシピ



「焼き香南ニラ包子」^{パオズ}

《材料》（二人分）

餡 □ 豚ミンチ・・・100g
□ 水・・・大さじ1
□ 塩・・・小さじ1/5
□ ニラ・・・半袋
□ もやし・・・半袋
□ おろし生姜・・・10g
□ しょうゆ・・・小さじ1
□ ごま油・・・小さじ2

生地 □ 薄力粉・・・70g
□ 強力粉・・・70g
□ ドライイースト・・・小さじ1
□ 米油・・・小さじ2
□ 塩・・・小さじ1/2
□ 水・・・70ml

【作り方】

- 1) ボウルに粉類（薄力粉・強力粉・ドライイースト）を入れて混ぜ、水と米油、塩を加えて、なめらかになるまでしっかりこねる。
- 2) ぬれ布巾をかけて、約40～60分、2倍ほどの大きさになるまで発酵させる。
- 3) もやしは洗ってざく切りに。ニラは5ミリほどに切る。
- 4) ボウルに豚ミンチ・水・塩を入れ、粘りが出るまでしっかり混ぜる。
そこに3)の野菜、しょうゆ、ごま油、おろし生姜を加えて、よく混ぜる。
- 5) 発酵した生地を8等分にして丸め直し、ぬれ布巾をかけて約10分休ませる。
- 6) 生地を丸く広げ、具をのせて包む。とじ目はしっかり閉じる。
- 7) 軽く粉をふった台に、とじ目を下にして並べ、乾かないよう布巾をかけておく。
- 8) フライパンに油（大さじ1）を熱し、とじ目を下にして中火で焼く。
- 9) 焼き色がついたら裏返し、さらに軽く焼く。
- 10) 水（70ml）を加えてフタをし、中火（やや弱め）で約7分蒸し焼きにする。
- 11) フタを取り、水分を飛ばして完成。お好みで、からしや酢を添える。

「オクラの冷たいスープ」

《材料》（二人分）

オクラ・・・5個
生姜スライス・・・1枚
出汁・・・300ml
にんじん・・・1/2本
しょうゆ・・・小さじ1/3

【作り方】

- 1) オクラは洗い、包丁の背で産毛を取り、ガクを落とす。生姜は細い千切りにする。
- 2) オクラをさっと茹でて、小口切りにする。
- 3) 2本分は小口切りのままボウルへ。残りは包丁で刻んでからボウルへ。
- 4) ボウルにオクラ・生姜・出汁・しょうゆを入れ、よく混ぜる。
- 5) 冷蔵庫で冷やして完成。

「おからのしっとりポテトサラダ風」

《材料》（二人分）

生おから・・・80g
豆乳・・・80g
新玉ねぎ・・・1/4個
きゅうり・・・1/2本
にんじん・・・1/4本
ゆで卵・・・1個
ツナ缶・・・1/2缶
粒マスタード・・・小さじ1/2
米酢・・・大さじ1
塩・・・少々
こしょう・・・少々

【作り方】

- 1) にんじんは薄いいちょう切り、きゅうりは輪切りにして、塩もみをする。
- 2) 玉ねぎは薄切りにして、酢をかけておく。
- 3) ボウルにおからを入れ、豆乳を加えてなめらかになるまでのばす。
- 4) 水気を絞ったにんじん、きゅうり、玉ねぎを加えて混ぜる。
- 5) ゆで卵をつぶしながら加え、ツナ缶を汁ごと入れて、硬さを見ながら混ぜる。
- 6) 粒マスタードを加えて混ぜ、塩、こしょうで味を整える。

レシピ・調理

大住 恵美

香南市で『家庭料理教室』主宰
Instagram

・料理教室《@SUMIPON7》
・店舗を持たないお菓子屋 Douce《@DOUCE777》

