

# 稲づーまん

寿司と和食の店 つたや

## 材料

### <皮>

米粉	250g	}	A
薄力粉	150g		
砂糖	大さじ2		
塩	小さじ1		
ドライイースト	6g		
ぬるま湯	210cc		
サラダ油	大さじ2		

### <餡>

猪肉	300g	}	B
なす	2本		
たまねぎ	1個		
しいたけ	5枚		
しょうが (みじん切り)			

### みそ

※餡を塩味にするときは、塩こうじを使う。

砂糖	}	C
酒		
しょうゆ		
油		



## 調理手順

### <皮>

① Aをあわせ、皮をつくる。

### <餡>

① Bをさいの目に切り、しょうがと一緒に炒める。

② ①をCで味付けする。

① 皮を伸ばし、餡を包む。

② 蒸し器で10分蒸す。



## 出店者からのメッセージ

猪肉の歯ごたえと、里山の野菜を活かすためみそ味と、塩味の二種類を用意しました。  
猪肉は、歯ごたえと香りを残すため、荒めのミンチにしました。  
米粉の量を調節して、猪肉に負けない歯ごたえのある皮を目指しました。  
「猪の肉じゃなくもいじゃん」とは言われないように、また、「猪肉臭い」と敬遠されないようにする、さじ加減に苦労しました。  
また、米粉をいれることにより、おやき風の歯ごたえとなったまんじゅうは、田舎の雰  
囲気に合うと思います。



## ワンポイント アドバイス

食感の変化を楽しむ為には、赤飯、山菜おこわ、道明寺など加えます。  
写真左側は道明寺粉にブルーベリーの和風つゆを加えたものをのせています。