

# 市場で学ぶ・作る・食べる やさい・くだもの料理教室

お料理サロンうららか 主宰 坂下美樹 先生

2013年10月11日(金) 一般

## 1 ゆり根入りシュウマイ

### 【材料6人分】

しゅうまいの皮	18枚	
豚ひき肉	250g	
玉ネギ	150g	
片栗粉	適量	
ゆり根	1/2球	
A	酒	大さじ1
	砂糖	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1
	塩	小さじ1/2
	ごま油	大さじ1

### 【参考1人分】

3枚
40g
25g
適量
少々
小さじ1/2
小さじ1/2
小さじ1/2
少々
小さじ1/2

### 【作り方】

- ① たまねぎはみじん切りにして片栗粉を混ぜてさらっとした状態にしておく。
- ② ゆり根はりん片をはがして洗ってさっと茹でて水気を切っておく。
- ③ ボールにひき肉を入れて、調味料Aを加えてよく練り混ぜ、①の玉ネギを加えて、軽く混ぜ、最後にゆり根を少し残して混ぜる。
- ④ しゅうまいの皮で②の具を包んで、残しておいたゆり根にかたくり粉をつけてのせて、よく蒸気の上上がった蒸し器で12分ほど蒸す。

主催：札幌市中央卸売市場 青果部運営協議会

