シューマイの具を卵で巻き込む

蒸蛋衣包肉（チョンタンイーパオロー）

おかず彩菜（さいさい）

料理家
馬場 香織

構成・小松やしほ ／ 写真・関口純

材料（２人分）

豚ひき肉……120グラム
ネギ……小さじ２
ショウガ……10グラム
タケノコ……50グラム
シイタケ……２枚
卵……½個
紹興酒……小さじ１
砂糖……少々
塩……小さじ¼
しょうゆ……小さじ１
かたくり粉……大さじ½
＜薄焼き卵（２枚分）＞
卵……２個
塩……小さじ¼
かたくり粉……大さじ１

作り方

❶ネギ、ショウガ、タケノコ、シイタケはそれぞれみじん切りにし、かたくり粉をまぶし、そこに豚ひき肉、紹興酒、砂糖、塩、しょうゆ、卵を加え、練るようによく混ぜる。

❷薄焼き卵を焼く。
❸薄焼き卵を広げ、かたくり粉（分量外）を満遍なく薄くふる。
❹①の具を③の薄焼き卵に塗り、手前からくるくると巻き―写真、巻き終わりにかたくり粉（分量外）をつけておく。
❺蒸し器の中板にごま油（分量外）を少々塗り、④を並べ中火で15分蒸す。
❻⑤が冷めたら薄く切って、からしじょうゆでいただく。

かたくり粉つなぎに

シューマイの具を卵で巻き込みました。渦巻き模様の切り口が可愛らしいので、持ちよりパーティーや差し入れにもぴったりです。冷めてもおいしいので、お弁当のおかずにしてもいいですね。

みじん切りにした具にかたくり粉をまぶしてよく混ぜることで、具材同士がしっかりとつながります。かたくり粉はのりの役目をしてくれるので、卵にも薄くまぶしておけば、さらに具材が巻きやすくなります。蒸す時の火加減は中火ぐらいで。強火で蒸すと、せっかくつながっていた具が離れてしまうので、気をつけてください。

からしじょうゆでいただくのが定番ですが、ラー油や酢じょうゆも合います。

もう一品

豆腐のサラダ

しょうゆ大さじ２、トウバンジャン小さじ½、米酢・ごま油各大さじ１、砂糖小さじ２、塩少々を混ぜ合わせ、たれを作る。絹豆腐１丁は縦半分に切って、５ミリ厚さにスライスし、お皿にドミノ倒しのように並べる。ゆで卵２個は白身は細かいみじん切り、黄身は裏ごしする。ロースハム60グラムと、キュウリ１本はせん切りにする。豆腐の上をきれいに卵、キュウリ、ハムで覆い、たれをかけていただく。