



シュウマイの発祥は北京、羊の肉で作られていたと言われています。

日本のシュウマイは肉たっぷりの広東風、蘇州では米を詰めた巾着状、揚州では皮が緑色の「翡翠焼売」等、地方により様々な特徴があります。



シュウマイボール



～材料～

豚ひき肉	130g	玉ねぎ	50g	生姜すりおろし	2g
帆立水煮缶	40g	塩	2g	胡椒	
砂糖	小さじ半	ごま油	小さじ半	片栗粉	大さじ半
シュウマイの皮	13枚	白菜	2枚	水(スチーム用)	25ml

作り方

- 1, 玉ねぎをみじん切りにし、帆立は包丁で荒く刻み、生姜はすりおろします。
- 2, 白菜は芯をおとし、縦に2等分に切り容器に敷きます。
①に豚ひき肉、塩、砂糖、ごま油、片栗粉を加え、粘りが出るまで混ぜ、8等分して丸めます。
- 3, 1cmの幅に切ったシュウマイの皮を②の肉種にまぶし、きゅっとにぎり、皮と種が離れないようにします。容器に置き、白菜の葉で覆います。25mlの水を入れ、500Wの電子レンジで5分加熱して出来上がり。

～ポイント～

肉種を白菜で覆って加熱する事で、シュウマイの皮が硬くなるのを防ぎます。白菜がない場合、キャベツやレタスでも。