

料理の名前 お茶かおる もちもちシュウマイ

材料と分量(4人分) ※メニューは1品です。 ※静岡県産食材を□で囲んでください。A 酒(今回はしょう油を使用)

もち米...1合
ぶたひき肉...300g
しょう油...小さじ1/2
スライスしいたけ...32

玉ねぎ...1/2こ
しょうが(かたしり)...1かけ
キャベツ...4まい
かたくり...大さじ1
ふんわり緑茶...5g

しょう油...小さじ2
しょう油...小さじ2
しょう油...小さじ2

作り方(レシピと調理のポイント) ※お子さまが行う工程は□で囲んでください。

- スライスしいたけを水に10分程度つける。
- もち米を水に30分程度つける。
- 玉ねぎ、しょうが、キャベツのしん、しいたけをフードプロセッサーでみじん切りにする。(キャベツの葉の部分は11で使う。しいたけの戻し汁は他の料理で使う)
- ろに かたくり粉 大さじ1/2 をまぶしておく。
- 豚ひき肉に塩を入れてこね、Aを入れてねばりが出るまでこねる。
- 残りのかたくり粉 大さじ1/2 を入れてこね、4の野菜を入れてさらにこねる。
- 6をおだんご状に丸め、シュウマイを(28個程度)作る。
- もち米をざるにあけて水気を切りパットにしく。
- 7のシュウマイをパットにしいたもち米の上でコロコロ転がしながらもち米をまぶし、手でコロコロギョツとして、もち米をしっかりとつける。
- 9の上にも粉末緑茶をパラパラとかける。
- 蒸し器にキャベツをしき、とがたものでキャベツに小さな穴をあける。
- キャベツの上にシュウマイを乗せ、15~20分ほど強火で蒸したら完成。
- しょう油に付けていただく。しいたけキャベツと一緒にいただく。



「エコ」の取り組み(買い物や調理、片づけなどで工夫したこと)

・シュウマイの下にしいたけキャベツは、とりわけしいたけをみじん切りにして、シュウマイの中に入れました。

・しょうがはかわぶと使いました。

・火は、強火のときも、なべからはみださないように気をつけました。

・ペラを使って、ぐざいをかきあつめ、のこさず使うようにしました。

わが家ならではの工夫(材料や作り方で工夫したポイントなど)

・ふたぶんからかそくて、しょう油をねることか、お茶かおるの、こねたり丸めたりしながら、子どもでもかまふんにでき、業見子で楽しくできるしょう油を考えました。

・ふたぶんから、お茶のこぼれなど、こぼれにくくかきあげます。今回は、それを生かして、しょう油かきあげ、お茶を使ったレシピを考えてみました。

・しり合いから、にわで育てた玉ねぎをたくさんいただいたので、使いました。

①でき上がりの写真または絵(必須) ②料理をしている写真または絵(任意)

※枠内におさまるよう調整してください。

料理をしたお子さまの感想

ぐざいをませ合わせるとき、手がつかないし玉ねぎが目にしみて大へんでした。シュウマイをまるめるときが、ころころするから楽しかったです。食べたときに、お茶のかおりがして、もちもちしておいしかったです。キャベツのしんをみじん切りにしてませたら、かたくなって、おいしく食べられました。

ご応募される方についてお書きください。

フリガナ タカハシユヅカ
お子さまの氏名 高橋柚花
フリガナ ママツツリツヒカツ
学校名 浜松市立東小学校 3年

フリガナ タカハシシゲキ
保護者の氏名 高橋茂樹

※ご記入いただいた個人情報は、本事業に関して使用するほか、ガス会社からの各種お知らせに利用させていただく場合がございます。また、入賞された場合は、レシピと共に応募者氏名・小学校名・学年を印刷物やホームページなどで公開します。