

会場で
試食

沖うるめ餃子



材料 (45コ～50コ)

沖うるめ(すり身)	700g
タマネギ	300g
ニラ	100g

砂糖	小さじ1/2
塩	小さじ1
酒	大さじ1
薄口しょうゆ	大さじ1
こしょう	少々
ごま油	少々

作り方

- ① タマネギ、ニラをみじん切りにする
- ② 沖うるめをよくたたいてコシを出す
- ③ ②に調味料を加え、よく混ぜ合わせる
- ④ ③に①を加えて、ごま油を回し入れる
- ⑤ 餃子の皮に包む

焼き餃子



蒸し餃子



水餃子

会場で
試食

沖うるめしゅうまい



材料 (45コ～50コ)

沖うるめ(すり身)	300g
タマネギ	350g
片栗粉	大さじ2

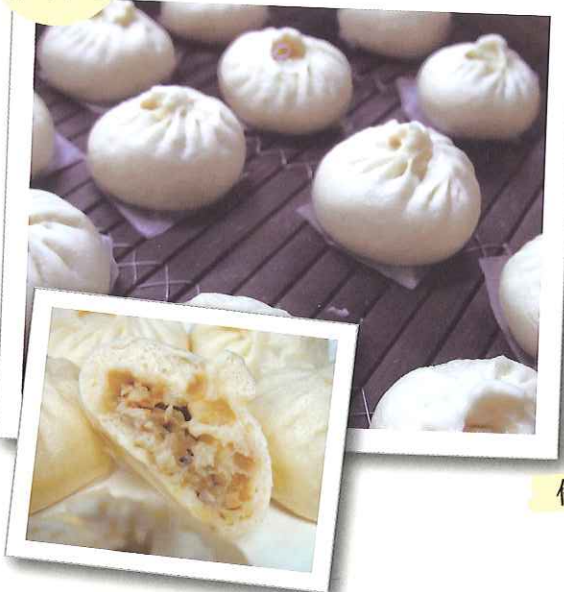
塩	小さじ1
薄口しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ1
酒	大さじ2
こしょう	少々
ラード	大さじ1
おろし生姜	小さじ1
ネギ油	大さじ1

作り方

- ① タマネギをみじん切りにする
- ② ①を片栗粉でまぶして沖うるめのすり身、調味料と混ぜ合わせる
- ③ 具材をシューマイの皮に包んで8分間蒸す

会場で
試食

沖うるめ魚まん



材料

具	
沖うるめ(すり身)	1kg
玉ねぎ	1kg
乾燥タケノコ	300g
<small>(水で戻したもの)</small>	

作り方・餡

- ① 沖うるめをたたき、半分の量を油で炒める
- ② 玉ねぎをみじん切りにし、油で炒める
- ③ 乾燥タケノコを水で戻し、角切りにする
- ④ ①と②を合わせて塩、酒、砂糖、薄口醤油、砂糖、コショウ、おろし生姜を加えて練る
更にネギ油、タケノコ、タマネギ、片栗粉を加えて練る

作り方・生地

調味料	
塩	5g
酒	大さじ2
薄口醤油	大さじ3
こしょう	少々
ネギ油	小さじ1
砂糖	15g
おろし生姜	大さじ1
片栗粉	30g
生地	
薄力粉	1kg
砂糖	100g
牛乳	400cc
卵白	120cc
ラード	大さじ1
ベーキングパウダー	8～10g
打ち粉(薄力粉)	適量

- ① 材料を合わせて混ぜる
- ② 水分が馴染むように手で練る
- ③ 丸くまとめて濡れ布巾をかけて1次発酵させる

作り方・魚まん

- ① 台に打ち粉をふるい、生地を細く伸ばしてから30gの大きさにちぎる
- ② 周りのほうが薄くなるように手の平で潰す
- ③ 餡を包む
- ④ 蒸し器に敷き紙を並べて、その上に包んだ魚まんを置く
- ⑤ 10分程度2次発酵させてから蒸す。蒸気が上がって12分ほどで完成

便利なタレ
の作り方

ゆず	適量
ゆの酢	適量

濃口しょうゆと酢……………1:1の割合

※お好みでごま油を足す

餃子、しゅうまい、
肉まんにぴったり♪

