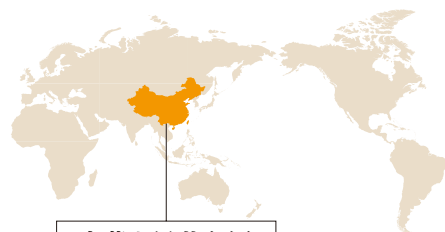


中国料理



中華人民共和国
People's Republic of China

日本はもちろんのこと、世界中に普及している中国料理。フランス料理、トルコ料理とともに世界三大料理とされ、多彩な技と味の豊かさは、世界各地の料理にも大きな影響を与えてきました。今回ご紹介する小籠包は上海を起源とする中国料理の点心の一種。点心は食事の合間に食べられた少量の料理で、甘味のある甜点心(ティエンティエンシン)と小籠包のように甘くない鹹点心(シェンティエンシン)の2種類があります。



熱々ジューシーな肉汁が持ち味

小籠包

皮が破けないように、箸でそっとつまみ上げてください。

タレに少しつけたらレンゲに乗せ、千切りしょうがを添えます。

熱々のスープを、こぼさないように味わうのがコツ。

ご飯のおかずとしても、

お茶を飲みながら食べる点心としても人気の一品です。



作り方

材料 4人分

〈生地〉

強力粉 50g
薄力粉 140g
塩 少々
ぬるま湯 100ml
片栗粉(打ち粉用) 適量

〈スープ〉

熱湯 200ml
鶏ガラスープの素 大さじ1
貝柱スープの素 大さじ1
粉ゼラチン 5g

〈あん〉

豚ひき肉 240g
玉ねぎ(みじん切り) 1/2個分
ねぎ(みじん切り) 20cm分
A-しょうが(すりおろし) 小さじ1
しょうゆ・みりん・酒 各大さじ1
オイスターソース 小さじ2

ごま油 小さじ2
塩・こしょう 各少々

〈タレ〉

黒酢・しょうゆ 適量
しょうが(千切り) 適量



1

生地の材料をボウルに入れて混ぜ合わせ、まとってきたら台に出し、手のひらで押しつぶすようにしながら弾力が出るまでこね、1時間ほど冷蔵庫で寝かせます。



2

①を20等分(1枚約10g)に分け、めん棒で丸く伸ばします。



3

熱湯に鶏ガラスープの素と貝柱スープの素を入れて溶かし、ふやかしたゼラチンを入れてよく混ぜ合わせます。冷蔵庫で冷やし固め、フォークなどで細かくくずしておきます。



4

あん材料をよくねり、③を加えて混ぜ合わせ、30分ほど冷蔵庫で寝かせます。



5

②の皮で、④のあん(1個約25g)を包みます。ひだを10カ所作りひねって閉じます。



6

蒸し器にクッキングシートを敷き⑤を並べ、7分ほど蒸します。酢しょうゆにつけて、しょうがと一緒にいただきます。