

おうちで楽しむくわいレシピ

クワイのしゃうまい

材料(2人分・6個)

- ・クワイ…8個
- ・クチナシの実…1個
- ・もち米…1カップ(半日前から水に浸し、水気を切っておく)
- 〈肉あん〉
- ・豚ひき肉…200g
- ・ネギ…10cm程度
- ・片栗粉…大さじ3
- ・砂糖…小さじ1
- ・しょうゆ…大さじ1
- ・酒…大さじ1
- ・ごま油…大さじ1
- ・オイスターソース…大さじ2



①クワイの下ごしらえをする。6個は芽を残して皮をむき、水にさらす。2個は芽を取り除いて皮をむき、5mm角に切って水にさらしておく。

②鍋に芽のついたクワイとクチナシを入れ、水から約10分ゆでる。



③フードプロセッサーに肉あんの材料をすべて入れ、粘り気が出るまで混ぜ合わせる。



④肉あんに角切りにしたクワイを混ぜて6等分し、②のクワイを包む。



⑤④のまわりにもち米をつけ、強火で15分ほど蒸す。もち米がふっくらして、火が通ればできあがり。



お肉のうま味と
クワイの食感を楽しんで



レシピ考案者からして言ノ野菜ソムリエコミュニティさいたま 濱 直子さん

シュウマイの皮の代わりにもち米を使い、見た目もかわいく仕上げたシュウマイです。ほっくりとゆでたクワイと角切りにしたクワイで、食感の違いも楽しめます。