

<かしまや本店紹介レシピ> 野沢菜そば饅頭 (まんじゅう)



【材料】 4 個分

野沢菜漬	60 グラム	【あん】	
白玉粉	50 グラム	だし	200cc
そば粉	25 グラム	みりん	大さじ 1
みりん・砂糖・しょうゆ	お好みで	薄口しょうゆ	大さじ 1
鷹の爪	少々	塩	ひとつまみ
ごま油	少々	水溶き片栗粉	約 20cc
わさび	少々	ゆでた食用菊	お好みで

1 野沢菜漬を1センチから 1.5 センチに切ります。

2 水にさらして塩出しします。
時間はお好みに合わせて調整しましょう。
「かしまや本店」では半日かけてじっくりと塩出しします。



野沢菜を切ります



水に浸しじっくりと塩出しします

3 塩出した野沢菜漬の水を切って、みりん、砂糖、しょうゆ、鷹の爪を加え、ごま油できつね色になるまで炒めます。

みりんは最初に入れてアルコールを飛ばします。



ここが
コツ

火は弱火で煮るようにじっくりと炒めすぎると野沢菜が溶けてしまうので気をつけましょう。



ここが
コツ

古くなった野沢菜漬を同じように塩出しして炒めると、酸味があるおいしいおかずになります。

4 バットにあけて完全に冷まします。

5 白玉粉に水を加えて練ります。あとでそば粉を加えるので、やわらかめに練り上げます。



やわらかく練ります

6 練った白玉粉にそば粉を少しずつ加え、耳たぶくらいの硬さになるように練り、皮を作ります。



そば粉を加えて練ります



耳たぶくらいの硬さにします



ここが
コツ

白玉粉とそば粉はなじむのに時間がかかります。じっくり練り上げましょう。途中で水を入れて調整するのもいいです。

7 皮を広げ、炒めた野沢菜漬を包みます。



皮を広げます



炒めた野沢菜漬を乗せます



包みます



ここが
コツ

皮はピンポン球より少し小さいくらい。大体 30 グラムです。やわらかいので皮は厚めに広げましょう。

8 ラップをかけて蒸します【20 分】



ラップをかけます



蒸しましょう

9 だし汁にみりん、薄口しょうゆ、塩、水溶き片栗粉、お好みでゆでた食用菊を加え、「あん」を作ります。



お好みで食用菊を加えます



水溶き片栗粉でとろみを出します

10 蒸しあがったまんじゅうに「あん」をかけて、わさびを乗せてできあがり！



蒸しあがった饅頭に「あん」をかけて



わさびを乗せてできあがりです！