



カンタンっ♪ おいしい♪ お魚フッキング

水産振興
地域おこし協力隊
本田が提案！



イカシュウマイ

PICK UP

春



ハリイカ

包まない



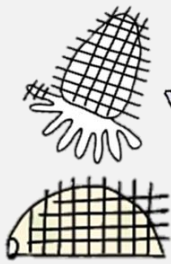
【材料 2人前(約10個分)】

- | | |
|----------|------------|
| ・ハリイカ | 1杯分(約150g) |
| ・玉ねぎ | 1/4個 |
| ・青じそ | 1袋(10枚～) |
| ・はんぺん | 大1枚 |
| ・シュウマイの皮 | 10枚前後 |
| ① 塩 | 1g |
| 料理酒 | 大さじ1 |
| チューブ生姜 | 適量 |
| 片栗粉 | 大さじ1 |

1

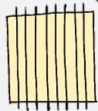
切る

ハリイカ、玉ねぎ、青じそを2ミリ角のみじん切りにする。
シュウマイの皮は3ミリの千切りに。



! POINT !
重ねて巻くと切りやすいよ

! POINT !
乾燥に注意してね



2

タネを作る

一口大にちぎったはんぺん、1の材料(シュウマイの皮以外)
①を厚手のビニール袋に入れ、まとまるように揉む。



! POINT !
しっかり揉んで、
まとめよう

3

成形する

2の袋の端を切り、好みの大きさに絞り出す。
絞り出した具にシュウマイの皮をつける。



! POINT !
手を湿らせると
つきやすいよ

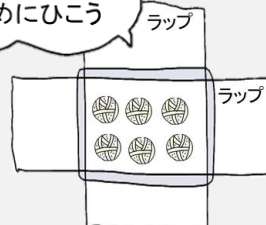


4

電子レンジにかける

耐熱タッパにラップを十字にひき、その上に3を
くっつかないように間隔をあけて置く。
蒸気が逃げないようにラップでしっかり包み、
電子レンジで3～5分(500W)加熱する。

! POINT !
ラップは
大きめにひこう



! POINT !
様子を見ながら
皮が透明になるまで加熱する

しっかり
包む!