

浜中産鹿肉のキーマカレーまん・道東産豚肉と音別産椎茸の肉まん

キーマカレーまんの具

【材 料（6個分）】

鹿肉ミンチ	140 g
玉ねぎ	60 g
にんじん	30 g
しょうが	ひとかけ
カレー粉	小さじ1
サラダ油	大さじ1/2

ケチャップ ソース はちみつ	各 小さじ1
塩 こしょう	各 小さじ1/3
しょうゆ	小さじ1/2
カレールー	1個
水	50 g

【作り方】

- ①玉ねぎ・にんじん・しょうがをみじん切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を入れ、カレー粉を軽く炒めてから、みじん切りにした玉ねぎ・にんじん・しょうがを加え、玉ねぎが透明になるまで炒める。
- ③鹿肉ミンチを加え、赤みがなくなるまでしっかり炒める。
- ④★の調味料・水を加え、水分がなくなるまで煮詰めたら、バット等に移し、冷ましておく。

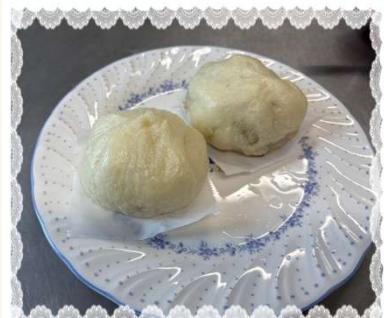
肉まんの具

【材 料（6個分）】

豚肉薄切り	100 g
長ねぎ	50 g
たけのこ	50 g
干し椎茸	15 g
しょうが	ひとかけ
塩	小さじ1/3
ガラスープ	小さじ1/2
砂糖 しょうゆ オイスタークリーミングソース ごま油	各 大さじ1/2

【作り方】

- 1、豚肉を細かく切る。
長ねぎ・たけのこ・水で戻した干し椎茸は大きめのみじん切り。
- 2、ボウルに材料と調味料をすべて入れ、よく混ぜる。



肉まんの皮

【材 料（6個分）】

強力粉	70 g
薄力粉	110 g
ドライイースト	3 g
砂糖	10 g
塩	1.5 g
ベーキングパウダー	3 g
お湯	90 g
サラダ油	9 g

【作り方】

- ①材料をすべてボウルに入れ、表面がなめらかになるまでしっかりとこねる。
- ②丸め直してボウルに入れ、ボウルにシャワーキャップをかけ、30~40分ほど生地を寝かせ、発酵させる。
- ③6等分し、具を包む。
包んだらクッキングシートにのせ、バット等に並べる。乾燥しないようラップをかけ、15分くらいおく。
- ④湯気のたった蒸し器で15分蒸す。

釧路産きざみ昆布と厚岸産とろろ昆布のお吸い物

【材 料（4人分）】

きざみ昆布	4g
とろろ昆布	4g
椎茸の戻し汁	100g
塩こうじ	大さじ1
塩	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ2
長ねぎ	10cm
水	700cc

【作り方】

- ①鍋に水700ccを入れ、5分以上きざみ昆布をつけておく。
- ②干し椎茸の戻し汁を入れ、弱火で7~8分煮る。
- ③長ねぎを輪切りにする。
- ④あくを取り、塩こうじ・塩・しょうゆを加える。
- ⑤とろろ昆布・刻んだ長ねぎを加える。



根釧牛乳のみるくもち

【材 料（4人分）】

牛乳	300 g
砂糖	30 g
片栗粉	36 g
きな粉	適量
氷水	適量

【作り方】

- ①鍋に材料をすべて入れ、中火でたえずかき混ぜながら煮る。
- ②全体的にとろみがついてきたら火を弱め、餅状になるまで加熱する。
- ③餅状になったら、スプーンでひと口大にちぎり、氷水で冷やす。
- ④お好みで、きな粉をふりかける。

