

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 | } | 各 小さじ1 |
| ソース | | |
| はちみつ | } | 各 小さじ1/3 |
| 塩 | | |
| こしょう | } | 小さじ1/2 |
| しょうゆ | | |
| 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）】

【作り方】

| | |
|-------|--------|
| 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 | } | 各 大さじ1/2 |
| しょうゆ | | |
| オイスターソース | | |
| ごま油 | | |

- 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 | 300g |
| 砂糖 | 30g |
| 片栗粉 | 36g |
| 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。

