

いわての旬をいただきます!

しあわせ

レシピ

いわては美味しい食材の宝庫です。味わい豊かな食材を使って、楽しくクッキング。今回ご紹介するのは、「豚肉」を使ったしゅうまいのレシピ。桜の花の塩漬けをのせた具だくさんのしゅうまいは、お祝いの席にもおすすめです。

今号の食材

豚肉



岩手県内には、味、肉質、安全性にこだわり抜いたブランドポークが30以上もあります。飼育方法はそれぞれですが、豚肉の旨みを引き出す麦・イモ類や、ビタミン・ミネラルとなる海藻粉末や鉱物など、独自のこだわりの飼料を与えることで、各銘柄の特徴を引き出しています。いろいろなブランドポークを試して、お気に入りの豚肉を見つけてみてください。

材料(約4人前)

- しゅうまいの皮 … 25~30枚くらい
- 豚ひき肉 …………… 350g
- むき海老 …………… 120g
- 水煮たけのこ …………… 120g
- 玉ねぎ …………… 1/4個
- 干し椎茸 …………… 2枚  
(ぬるま湯に浸けて戻しておく)
- 片栗粉 …………… 大さじ2
- ☆塩 …………… 小さじ1/2
- ☆こしょう …………… 少々
- ☆紹興酒 …………… 大さじ1
- ☆しょうゆ …………… 小さじ1
- ☆胡麻油 …………… 大さじ1
- 桜の花の塩漬け …………… 適宜

作り方

- ① 玉ねぎと水煮たけのこは粗めのみじん切りにしてボウルに入れておく。戻した干し椎茸も水気を絞ってみじん切りにし、同じボウルに入れる。片栗粉を入れて全体にまがすように混ぜておく。
- ② むき海老は背わたを取ってさっと洗い、水気を取ってから包丁で叩くようにして粗みじんに切る。①のボウルに豚ひき肉と共にに入れて混ぜ、調味料(☆)を記載順に入れてよく混ぜる。
- ③ 桜の花の塩漬けは、塩をさっと洗い流した後、5分ほど水に浸ける。味をみて、塩辛くない程度に塩が抜けたらキッチンペーパーなどで水気を取る。
- ④ ②をカレースプーン1杯分(大さじ1杯と同量)くらいずつすくい、しゅうまいの皮で包んでいく。片手の親指と人差し指でCの文字を作ったところに皮をのせたら具を入れ、底を軽く叩いて平らにしたら③をのせる。せいろにオープンペーパーなどを敷き、くっつかないように少し離して並べる。
- ⑤ せいろ用のお湯を沸かして沸騰したら、中強火で15分程蒸す。串で刺して火が通っていたら出来上がり。お好みで辛子醤油や酢醤油を添えてどうぞ。※桜の花の塩漬けは、しゅうまい全部にのせるのではなく半分くらいにしておくと、味の違いが楽しめます。

[レシピ監修]

料理家: はしもと れな 橋本玲奈さん

盛岡市在住。飲食店のメニュー開発やケータリング、料理撮影のスタイリングなど、県内を中心に活躍中。

今号の  
レシピ

しゅうまい  
桜咲く具だくさん

表紙MEMO



「岩手の素晴らしさは、季節ごとにさまざまなスポーツが楽しめる自然環境があることだと思います」と西館投手。

### 1軍で活躍して岩手に恩返ししたい

2023年度のプロ野球ドラフト会議で、2球団から1位指名を受け、読売巨人軍に入団した西館勇陽(ゆうひ)投手は、一戸町出身。小さい頃から運動が大好きで、野球、陸上、クロスカントリーに取り組み、中学2年の冬から野球一本に集中。花巻東高校時代は「人間力」を鍛えられた3年間で、「自己や野球への向き合い方を学んだことは、その後の野球人生に役立っている」と言います。プロでの目標は、けがをせず、1軍の投手として活躍すること。「お世話になった人たちに活躍している姿を見せることが一番の恩返し」と、闘志を胸に秘めながら練習に励んでいます。