

## 料理名 いかくらげシューマイ

作:吉田 真代さま



### 材料・分量

- ◇ 乾燥きくらげ 20g
- ◇ いか 2杯
- ◇ はんぺん 一枚
- ◇ しょうが 10g★
- ◇ 酒 小さじ1★
- ◇ 塩 ひとつまみ★
- ◇ イカの墨袋 1つ★
- ◇ 片栗粉 大さじ1(タネ用)  
                  小さじ2(きくらげ用)
- ◇ 練りからし 適量

### 作り方

- (1) 乾燥きくらげはよく水で洗い、ぬるま湯に15分ほど漬けておく
- (2) イカは内臓を破らないようにとりのぞき、皮をむく。ゲソも含めて適当な大きさに切り、フードプロセッサーに入れる
- (3) はんぺんを手で適当な大きさにちぎり、フードプロセッサーに入れる
- (4) ★印の調味料等をフープロに入れ、すり身にしながら混ぜる
- (5) もどしたきくらげの水を切り、干切りにする。1分半ほど電子レンジにかける。その際、乾燥させたいのでラップはしない。
- (6) イカスミで真っ黒になったすり身を取り出し、片栗粉をまぶしてよく混ぜる
- (7) きくらげにも片栗粉をまぶし、すり身につつきやすいようにしておく。
- (8) すり身を水で濡らしたスプーンでとり、きくらげの干切りの中に落とし、すり身の周りにきくらげをまぶす。
- (9) 耐熱の平皿に水で濡らしたキッチンペーパーを敷き、平皿の縁に沿ってドーナツ状にすり身を並べる
- (10) 並べ終わったら、上にも水で濡らしたキッチンペーパーを置き、ラップをふんわりとかぶせる。
- (11) 電子レンジ600wで6分加熱する
- (12) 器に盛りつけ、練りからしを添える

☆火を使わず、電子レンジで時短クッキングできます