

サバのまち八戸 アイデア料理コンテスト 2025



フリガナ	アライ カナ	料理名	ごまさばの香るお魚まん		
氏 名	新井 香奈	料理名 (俗称)	肉まん		
使用する食材(2人分)		出来上がり写真			
さば水煮缶…1/2缶 味噌…小さじ2 砂糖…小さじ2 柚子の皮…2g 柚子果汁…小さじ1/3 玉ねぎ…5g 片栗粉…大さじ1/2 ☆中力粉…100g ☆砂糖…10g ☆塩…ひとつまみ ☆ベーキングパウダー…4g ☆ドライイースト…2g ☆ごま油…小さじ1 ★すり黒ごま…大さじ1 ★ぬるま湯…70ml 蒸したさつま芋…5g 焼きのり…少々					
料理のおすすめポイント		さば缶を使うから手軽に作れ、柚子味噌とごまの香りで鯖の臭みが気にならず、青魚が苦手な人でも美味しく食べられます。見た目も楽しいのもポイント！			
作り方(調理時間 2時間30分(発酵時間ふくむ))					
①★は2分ミキサーにかけて攪拌します。 ②ボウルに☆を入れ、①を注ぎ入れて手でこね、ひとまとまりになったらさらに5分こねて丸め、ラップをして35℃の環境で2倍に膨らむまで発酵させます。 ③玉ねぎ、柚子の皮はみじん切りにします。 ④さば水煮缶は汁気をきってつぶし、③と味噌、砂糖、柚子果汁、片栗粉を加えてよく混ぜ合わせます。 ⑤②を2等分して丸め、ぬれ布巾をかけて10分おきます。 ⑥⑤の生地から尾びれ、背びれ、胸びれに使う生地を少し取り分けたら、のばして④を包み、魚の形に整えて尾びれ、背びれ、胸びれを付け、蒸したさつま芋と焼きのりで目を作つて付けます。 ⑦クッキングシートにのせて、蒸気のあがった蒸し器で20分蒸したらできあがりです。					