

🐟 第1回「イチ押し！旬の魚料理コンクール」料理人賞作品



ほっこり 魚肉まん

- 使用するお魚…カンパチ
- イチ押し！ポイント…食べやすくアイデア次第で様々なバリエーションも！ほっこり温まる魚肉まんは寒い冬にもピッタリ！

材料（2人分）

- 〈生地〉 ●薄力粉…150g ●砂糖…大2 ●ベーキングパウダー…小2 ●サラダ油…大1 ●水…75ml ●ターメリック…少々
- 〈中の具〉 ●カンパチ…200g ●好みの野菜…お好みで ●片栗粉…大1 ●水…大2 ●砂糖…少々 ●薄口しょう油…少々 ●塩こしょう…少々 ●にんにく…少々

🐟 作り方

- ① 〈生地〉 薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるう。
- ② ふるった粉に残りの材料をすべて混ぜてまとまったら10分以上冷蔵庫でねかす。（ターメリックやパプリカの色づけはねかせる前に）
- ③ 〈中の具〉 野菜をフードプロセッサーでみじん切りにしておく。
- ④ カンパチをフードプロセッサーですり身にしにんにく（チューブ）を少しまぜる。
- ⑤ 野菜とすり身をいため調味料で味をつけ水ときかたくり粉でとろみをつける。
- ⑥ 〈仕上げ〉 生地をのばし具をつつむ。
- ⑦ フライパンに油をひく。
- ⑧ 3～4分弱火で焼く 水をフライパンに入れて蒸し焼きにする。
（中火で7分。このときうすく油をひいたクッキングシートの上のにのせるとくっつきません）
- ⑨ ふたを外して中火のまま水分をとばして火をとめる。