

アカシャエビのエビ肉まん



アカシャエビと豚肉の中華コラボレーションです。アツアツのまんじゅうの中は肉汁やエビのダシでとってもジューシー。想像するだけで生つばゴクリ。おいしくってほっぺたが落ちちゃいます。

 所要時間 40分（生地
の寝かし時間
除く）

 難易度 

材料〔2人分／2個〕

ドライイースト 小さじ1/2
水 大さじ4

【A】

薄力粉 100g
砂糖 大さじ1/4
塩 少々

【B】

アカシャエビ 100g
豚ひき肉 50g
ネギのみじん切り 1/2本
ごま油 小さじ1
しょうゆ 小さじ1
酒 小さじ1
塩 少々

作り方

- 1 水の一部でドライイーストを溶かします。
- 2 【A】をボウルに入れて、1と残りの水を加えて、手で滑らかになるまで混ぜて、耳たぶの硬さを目安にして、生地を作ります。
- 3 ボウルにラップをかけて、生地が2倍程度にふくれるまで室温で約1時間おきます（指で押したあとがゆっくりと戻るくらいまで）。
- 4 【B】をよく混ぜて2等分し、3で包みます。
- 5 蒸し器にクッキングペーパーを敷き、4を10分ほど蒸します。

下ごしらえ・準備

アカシャエビは頭を取って殻をむき、背ワタを取っておきます。むいた状態で100gを用意します。



居酒屋の定番メニューとして、塩ゆで、唐揚げなどでポピュラーなアカシャエビ。選び方のポイントは頭の黒ずんでいないもの。加熱すると赤くなり、旨味が増します。エビは全般的に高たんぱく、低脂肪、低カロリーでダイエット向き。また、エビの色素であるアスタキサンチンは、活性酸素による諸疾患の抑制効果が注目されています。