カリカリ感がたまりません

菜入り焼きまんじゅう

■材料（20個分）

皮 薄力粉 300g／砂糖 70g／ベーキングパウダー 小さじ2／油 小さじ1／水 150ml

具 豚ひき肉 150g／干ししいたけ 大2／長岡菜（塩抜きしたもの）250g／竹の子（又はごい）50g／干し貝柱 30g／片栗粉 小さじ2

調味料A 塩小さじ1／砂糖大さじ1／こしょう 炒め用 油 大さじ1／ごま油 小さじ 1/2

■作り方

皮❶薄力粉に砂糖、ベーキングパウダー、水を加え、生地がなめらかになるまでよくこね、手にべとつかなくなったら直径3㎝位の棒状にして20個にちぎる（生地をしばらくねかせてから扱うと楽です。1個20～25g）❷1個ずつめん棒で直径7～8㎝にのばす。

具❶長岡菜はあらく刻む。干ししいたけはもどしあらく刻む。竹の子は小さく切る。貝柱は細かくほぐす。❷油で炒め調味料Aで味付け、ごま油を加える。（菜の塩が残っている時は塩を控える。）❸❷の荒熱をとり、ひき肉、片栗粉を加え、よくまぜて20個に分ける。

包む❶皮に具をのせ、ひだを取りながら、すぼめて包む。❷ひだの合い目は、つまんでひねり、パラフィン紙（5㎝）にのせる。❸蒸し器で10分間蒸す。（途中でふたを開けないこと）

■ポイント&エピソード

- あたたかいうちに食べ、残ったものは油を少し引き、両面をゆっくり焼きます。
- 焼きまんじゅうは、カリカリの皮がまた違った食感でとてもおいしいです。
- 試作の時は、ごいがあったので入れましたが、ごいの食感がおもしろいです。
- 菜は充分塩抜きされたものを使います。

■栄養価（2個分）

エネルギー212kcal／たんぱく質7.9g／脂質4.8g／炭水化物33.5g／食塩相当量1.3g

菜入りのおやき・まんじゅう部門 入賞 近藤チエ子さん（長岡市）