



五戸まるごとシャモロック餃子



材料(2人分)

キャベツ	1/8	}
つくね芋(丸いも)	小1個	
シャモロック(皮つき)	100g	
きくらげ	適量	五戸産
しいたけ	大1個	
コムラのなんばんみそ(山椒入り)	50g	
卵黄	2玉	
菊駒	大さじ2	}
ごま油	大さじ2	
にら、生姜	適量	
市販餃子皮	20枚	
塩コショウ、薄力粉	適量	

手順

- ① 五戸産キャベツ約1/4をみじん切り。(芯を中心にみじん切りする)
- ② 生姜適量(1かけ)をみじん切り。
- ③ 五戸産大型しいたけ(1個)、五戸産きくらげ(適量)をみじん切り。
- ④ なんばんみそ山椒入り50g。
- ⑤ シャモロック皮つき100gを細切りに。
- ⑥ 五戸産つくね芋(小)1個をすりおろす。
- ⑦ 以上全てをボールに入れ、卵黄(できればシャモロックの)、ごま油(大さじ2)、菊駒(大さじ2)、塩、コショウ少々を加える。
- ⑧ 粘り気が出るまで練りこみ、1時間冷蔵庫で寝かせる。
- ⑨ 市販大型餃子の皮に包む。
- ⑩ サラダ油(分量外)をひいたフライパンに、円を描くように餃子を並べ、薄力粉をお湯でとき餃子の上からかける。水の量は、皮の硬さにより調整するが、フライパンに餃子が1/3沈む程度、火の強さは弱火で、溶いた薄力粉がきつね色になるのを目安に焼き、最後にごま油(分量外)を少量さし入れしばらく焼いた後、お皿にそのまま裏返しにあげる。

コツ・ポイント

味の決め手はコムラのなんばんみそ山椒入りと地酒菊駒。
 一般の餃子のような濃厚さを排除し、あっさりとした野菜のうま味を引き出しながら、シャモロックのコクを出す、地元なんばんみそを採用し、甘みを出す地酒菊駒純米酒を隠し味にした。

レシピ誕生の経緯

「シャモロック」と「つくねいも」を一緒に食べる方法を研究。コクと歯ごたえのあるシャモロックの味と食感を生かせる餃子の種のつなぎとして、つくね芋を採用、その他の材料は五戸ふれあい市で着想。