

<肉料理> 獅子頭 (シーブトウ)

材料 (6人分程度)		
豚肉ミンチ	400g	
塩	2g	
老抽 (しょうゆでも)	小さじ1.5	→ 醤油で代用する場合は小さじ1で
生姜すりおろし	小さじ2	
紹興酒 (日本酒でも)	大さじ1	
砂糖	小さじ半分	
木綿豆腐	200g	
片栗粉	大さじ3	
ごま油	大さじ半分	
れんこん	3cmくらい	→ みじん切りにして水にさらしておく
小麦粉	適量	
干しいたけ	2枚 (10g)	→ 300ccの水で戻す。戻ったらみじん切りにする。戻し汁も残しておくこと
干し海老	大さじ半分程度 (3g)	
花椒 (ホール) あれば	10粒程度	
白菜	1/6程度	→ そぎ切り
水	400cc	→ 中華糝を小さじ2程度を水に溶かしておく とさらにコク増し。
老抽	大さじ3	
醤油	大さじ1	
砂糖	大さじ1弱	
オイスターソース	大さじ1	
塩	適量	
春雨	50g程度	→ 水で柔らかくもどしておく

作り方

- 豚ミンチに2gの塩をして練り、粘りが出てきたら老抽から砂糖までを混ぜ、豆腐も崩しながら入れ、片栗粉、ごま油も入れてその都度よく混ぜる。
- ①を6つに分けて (@100g程度) 中にれんこんを鑄込んで丸め、周りに小麦粉をつけて表面が固まるくらいに油で揚げる。(表面固まるまであまり触らない! 中まで火が通る必要はないです。)
- 鍋に油大さじ1程度と花椒を入れて火をつけ、香りが出てきたら戻した干し海老、椎茸も入れてさらに香りが上がるまで火にかけ、戻した白菜の半分→肉団子→残りの白菜と順に置き、水、しいたけ戻し汁、老抽、醤油、砂糖、オイスターソースを入れてふたをして20分程度煮る。春雨も入れて柔らかくなるまで5、6分程度再度火にかける。
- 器によそい、お好みでラー油をかけてどうぞ

