

‘わんりい’ 料理の会・活動報告

肉汁たっぷりの小籠包(しょうろんぽー)と野菜餡の包子(バオズ)の会

2019年3月19日(火)

場所：麻生市民館・料理室

講師：佐藤紀子(張怡申)

上海出身の佐藤紀子(張怡申)さんを講師に迎えて小籠包作りに挑戦した。肉汁たっぷりの小籠包は人気 No.1 の点心だが、蒸し立てのアツアツの小籠包から噴き出してくる汁はどうやって閉じ込めるのか、‘コープみらいの広報紙での当講座の呼び掛けもあってその謎を解こうという面々24名の参加者で大賑わいの講座になった。

謎解きは餡に混ぜておくゼラチンで、そのゼラチンは、中国では豚の皮を長時間煮込んだ煮汁を一晩冷蔵庫に入れ、まるでこんにやくのようにべろんべろんにしっかり固めたものを、肉と同量刻んで入れるのだそうだ。今回の講座では佐藤講師がご自分で作って持参くださったものを使った。

では、日本では容易に手に入らない豚の皮の代替えは？今回の講座で調べて初めて分かったのだが、スーパーなどで販売されている粉ゼラチンの材料は主に豚の皮から抽出されたものとのこと。幼い子供が食べてのどに詰まらせて問題を起こすことがあったグミというスナックも豚皮のゼラチンが原料とのことだ。これまで何回か小籠包に挑戦したことがあるが粉ゼラチンを混ぜたりしたが餡に入れるゼラチンの量がまるで違っていった。水 100cc に付き 5g 強の割合で粉ゼラチンを煮溶かして固めたものを肉と同量、餡に入れると結構理想に近い肉汁量になるようだ。

レシピを‘わんりい’のHPの料理の部屋 <http://wanli-san.com/cooking/cooking%20title> に掲載するので目を通していただきたい。

今回、欲張って野菜餡の包子も講習メニューに入れた。そのせいで、蒸し上りを直ぐに口にできず折角の肉汁が皮に吸収されてしまった。タイミングよく頂けなかったのが残念だった。が、参加者一同、いつものように協力し合いながら小籠包の皮を伸ばし、餡を包んで蒸し上げた小籠包と野菜包子の他、トマトと卵のスープ、キャベツの塩麴漬、美容食といわれる白きくらげと蓮の実のデザートなどで和気あいあいとランチを楽しんだ。

(報告：田井光枝)

