

蒸し鶏と季節野菜の腸粉

米粉

材料(4人分)

米粉	… 120g	【タレ】	
浮き粉	… 40g	酒	… 10cc
白玉粉	… 40g	砂糖	… 8g
片栗粉	… 5g	醤油	… 15cc
ラード	… 20g	酢	… 6cc
塩	… 1g	チキンスープ	
水	… 240cc		… 12cc
		ゴマ油	… 少々

【具材】

蒸し鶏(又は市販のチキンサラダ)

季節の野菜

※包む具材はお好みで!ハム、

チャーシュー、野菜炒めなど



腸粉(チョウファン)とは、米粉を主にして蒸した広東点心です。

作り方

- 1 米粉と浮き粉を混ぜ、**100ccの水**で硬くよく練る。
 - 2 白玉粉と片栗粉を混ぜ、**40ccの水**で硬くよく練る。
 - 3 1と2を合わせ、ラード・塩を加えてさらによく練る。
 - 4 3に残りの水を加え、混ぜながら柔らかくする。
- ※ 最終仕上げの水分量は、粘度の加減を見ながら微調整する。
- 5 平たいプレートにクッキングシートを敷き(又はテフロン加工品を使用)4の生地を適量流し、円を描くように薄くのばす。
 - 6 5を5分間蒸す。蒸し上がったらクッキングシート(またはテフロン加工品)から剥がす。
 - 7 具材の蒸し鶏(又は市販のチキンサラダ)と季節の野菜を糸切りにする。
 - 8 6に具材をのせ、端から腸状に巻き、再度軽く蒸す。
 - 9 調味料を合わせて加熱したレタレを作る。食材や使用目的により水溶性片栗粉で粘度をつけてもよい。
 - 10 蒸し上がったら、半分に切り、お皿に盛り付け「タレ」をかけていただく。



5



6



8



米粉の特徴は…

1. 米粉は、小麦粉のような粘りのもととなるたんぱく質「グルテン」を含んでいません。
 - 粉どうしがくっつきにくくダマになりにくいので、ホワイトソース、料理のとろみづけに便利
 - 料理の際、小麦粉のようにふるいにかける必要がない。
 - 小麦アレルギーの方にも小麦粉の代用品になる。
2. 米粉は、小麦粉に比べ油の吸収率が低いため、低カロリーに仕上がります。天ぷら等は、カラッと仕上がり、サクサク感が続きます。
3. 米粉は、アミロペクチンが多い → もっちりした食感になる。
水を吸収しやすい → パンやケーキなどに使用するとしっとりとした仕上がりになる。

レシピ作成 竹内さんから

蒸した生地に巻く”具材”が生食用であれば(例:季節の野菜、蒸し鶏ハム、チャーシュー等)再度蒸さずに冷菜としての食感も楽しめます♪
お試しください。