

法蓮草 プチシュー

海老・法蓮草・白ゴマ詰め

分量

<シュー生地 (プチシュー約60個) >

・法蓮草のピュレ	100cc
(ほうれん草 100g, 水 100cc)	
・牛乳	100cc
・無塩バター	80g
・薄力粉	100g
・全卵(M)	3~4個

<詰めもの(4人分)>

・海老	4本
・法蓮草のじく	2束分
・白ゴマペースト	大さじ2
・マヨネーズ	大さじ2
・塩	適量

①法蓮草のピュレを作る

法蓮草を塩茹でし、冷水にさらしてしぼる。
葉の部分だけを適当な大きさに切ってミキサーにかけ、ザルで裏ごしする。

②シュー生地を作る

- ・法蓮草のピュレ、牛乳、バターを鍋に入れ火にかける。沸いたら火を止めて薄力粉をふるいながら加える。火にかけてよく練る。
- ・鍋からボールに移し、ときほぐした卵を少しずつ加えながら混ぜるを繰り返してなめらかにしていく。しぼり袋に入れて2~3cmくらいの大きさにしぼる。
- ・170℃のオーブンで15~18分焼く。

③詰め物を作る

- ・法蓮草、海老は塩茹でし、冷水につける。冷えたら取り出し水分をよく切る。
 - ・海老、法蓮草は小口に切り、白ゴマペースト、マヨネーズを和える。
- ※海老は8等分/本に切り、1つのシューに2個入れる。

④シューに切り込みを入れて

③を詰める。

使用されている
ふくやまブランド農産物

ほうれんそう

主な産地は箕島町、川口町、新涯町など。箕島町では農薬の少ない栽培にも取り組んでいます。

