

## 肉まんじゅう(モンゴル風)

材料 (3人分)

薄力粉: 1kg ドライイースト: 小さじ1弱 牛乳: 1ℓ 豚ひき肉: 500g 白菜: 200g セロリ: 200g にんじん: 1個 玉ねぎ: 1個 えび(皮をむいたもの): 2匹 サラダ油: 小さじ5 みそ: 大さじ5 こしょう: 小さじ1 味の素: 小さじ1/3 塩: 小さじ1

### 作り方

- 1 ボールに薄力粉とドライイーストを入れてよく混ぜる。
- 2 に水分を調節しながら牛乳を加えてよくこね、ボールの口をラップでしっかりと覆い、室温で約4時間おく。
- 3 野菜とえびは細かく切っておく。
- 4 ひき肉にサラダ油、みそ、塩、こしょうを入れてよく混ぜてから、を加えてさらに混ぜる。
- 5 を適当な大きさに分けて丸め、めん棒でギョウザの皮のように薄くのばす。
- 6 に の具を入れて包む。
- 7 蒸し器の中に を並べ、約20分間蒸して出来上がり。

モンゴルでは、肉まんじゅうにスープを添えて食べるのが一般的。今回はきゅうり・トマト・ピーマンなど、たっぷりの野菜にとき卵を加え、塩・こしょう・サラダ油で味付けした、簡単でさっぱり味のスープを添えました。



# わが家の食卓

## ・肉まんじゅう(モンゴル風)



(1個分栄養価  
総エネルギー148kcal)



玉 栄さん

私の出身のモンゴルでは、「肉まんじゅう」は代表的な家庭料理。ほかにもギョウザやめん類など、1日に1度は小麦粉を使った料理が食卓にのびります。調味料はモンゴルのものも少しありますが、日本の調味料でもおいしくできます。お好みで酢としょうゆをつけて食べても良いでしょう。  
モンゴルでは皮を作る人、具を包む人など小麦粉を使った料理は、家族全員が作業を分担して作ります。食べるのも作るのも、1人よりみんなの方が楽しいですよ。

## 室蘭豆知識

室蘭の夜明け  
プロビデンス号  
来航ビデオ

約200年前、室蘭港を天然の良港として世界に広めたプロビデンス号のプロト船長。鎖国中の出来事だけに来航にまつわる秘話も数多い。貴重な室蘭の歴史的事実を映像で残そうと、室蘭ルネッサンスが、ビデオ「室蘭の夜明け」を制作した。

市民の協力で作製した市民の財産

ビデオの構成は、プロト船長ほか150人が乗り組むプロビデンス号が1796年(寛永8年)室蘭港に来航し、松前藩の交渉役となった医師・加藤肩吾と交流する場面をドキュメンタリータッチで描いている。加藤肩吾役には、映画監督の山田洋次さんの作品などに多数出演している赤塚真人さん。ほかにもプロの俳優や通訳を演じた室蘭在住の宣教師ティム・クラークさんらが出演。衣装は、文化女子大学室蘭短期大学の服飾デザインコースの皆さんが時代考証をもとに作製し、航海シーンなどのコンピュータグラフィック製作には、登別市の日本工学院北海道専門学校の方が取り組むなど、約100人の市民らの参加・協力により完成した市民の財産となっている。  
4月11日(日)、テレビ北海道で全道放映  
ビデオは4月11日の11時から、テレビ北海道で全道放映される。ビデオは3千円で4月中旬から販売される。予約受け付け中。問い合わせは、室蘭ルネッサンス(海岸町2・3・1産業会館内 ☎23 6600)まで。