

なくそう食品ロス! おいしく ECO な 私の食べきりレシピ

投稿者

北海道旭川農業高等学校中
華まん班

料理タイトル	あったか旭川まん (アスパラ肉まん)
料理の ひとこと紹介	あったか旭川まんとは生地には米粉を使うことが条件で、中の具材は何でも OK な旭川のご当地グルメです。今回は廃棄処分されがちなアスパラの切り下を使ったアスパラ肉まんをご紹介します

料理写真



料理カテゴリ		
おかず	肉料理	魚介料理
	野菜料理	その他()
ごはんもの	麺類	パン
汁物・スープ	お菓子・デザート	おつまみ
その他()		

食品ロス削減ポイント

残り物食材の活用

リメイク料理

大量消費・まるごと食べきり

捨てがちな食材の活用

調理時間(めやす) (発酵時間含め)100分

材 料			
生地	強力粉	96	g
	薄力粉	118	g
	脱脂粉乳	14	g
	ベーキングパウダー	2	g
	食塩	1	g
	上白糖	27	g
	米粉	21	g
	ドライイースト	4	g
	水	147~154	ml
※生地の状態を見て、水の量は調整してください			
アスパラ肉あん			
	アスパラガス(切り下などでOK)	100	g
	豚肉(挽肉)	100	g
	旭川しょうゆ	大さじ1	
	みりん	大さじ1	
	酒	大さじ1	
	ゼラチン	小さじ1~2	
	塩	少々	
※ 甘めの味付けも合うのでお好みで砂糖を追加してもOK			

調 理

①	強力粉、薄力粉、脱脂粉乳、ベーキングパウダー、食塩上白糖、米粉、ドライイーストを1つのボウルに入れ、全体が混ざるように、合わせる。	①	切り下部分を洗浄し、皮をむいて、粗めのみじん切りにする
②	よく混ぜたら、水を8割程度加え、よくこねる（パン作りの要領で）。生地の様子を見ながら耳たぶより柔らかいくらいになるまで水を加え、さらによくこねる。	②	塩（分量外）をいれた鍋で7分ほどゆでた後、冷水にさらす
③	10分ほどこねて、生地を少し取り、伸ばしてみて、薄い膜ができて破けなければこね上げ終了です。	③	下処理したアスパラと豚挽肉を等量で混ぜながら炒める
④	生地の表面がきれいになるように丸める。丸めたら、50分間ほいろ（オーブンの発酵機能または夏場なら室温でもOK。乾燥しないように注意してください）に入れ1次発酵を行う。	④	味付けは上記調味料を加え、水分が蒸発するまでこがさないように加熱する
⑤	生地を出し、一次発酵が終わった生地をガス抜き後、50～55gに分割し、十分にこね、表面がきれいになるように丸めたあろ、生地を手で伸ばし真ん中が盛り上がる円盤状にする。	⑤	加熱終了後、ゼラチンを加えて弱火で加熱しながら混ぜる。
⑥	あんを真ん中に乗せ、包む。包んだものは敷紙（なければ、カットしたクッキングシート）の上ののせる	⑥	炒め終わったら、よく冷まし、30～35gのボール状に丸めて、生地に包む（生地作りの⑥を見てください）
⑦	ほいろに入れ2次発酵を行う（38℃、70%で30分、オーブンの発酵機能で大丈夫です）		
⑧	蒸し器に移し、15～20分蒸す。		
⑨	蒸し上がったら熱々のところをいただきます！！		
⑩	食べきれない分は1つずつラップにくるみ冷凍しておきましょう。電子レンジで温めれば、いつでもあったか旭川まんが食べられます！！		

動画あり(別ファイル)

私の食品ロス・生ごみ削減取組

場 面	削減取組の内容	
食品の購入のとき	◎	事前の冷蔵庫等の在庫確認
	◎	買い物メモ等の持参
食品の保存のとき	◎	冷蔵庫・ストッカーの整理整頓
	○	賞味期限・消費期限の確認・管理
	○	食材の下処理や冷凍の活用など保存の工夫
調理のとき	◎	適量調理
	◎	捨てがちな食材(野菜の皮、芯、魚のあらなど)の活用
	○	余った食材を常備菜に活用
	◎	調理品のリメイク料理
生ごみが発生したとき		堆肥化（屋外型コンポスト、屋内型コンポスト、段ボール堆肥など）
	○	捨てる際の水切りの徹底

◎は実施中、○はこれから実施したい取組