

# 亀山茶団子とたっぷり野菜の春雨スープ

亀山茶ブランド化推進協議会  
応募レシピ



◀材料▶ 4人分  
(肉団子)

材料名	分量
鶏ひき肉	200g
しょうが	10g
⑧ 亀山茶(茶葉)	大さじ1
卵液	1/2個
片栗粉	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々

材料名	分量
白菜	1/8株
大根	5cm
にんじん	1/2本
しいたけ	2枚
春雨	40g
水	1L
ウェイパー	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1
⑧ 亀山茶(粉茶)	小さじ1/2
塩	少々

◀作り方▶

(野菜の下ごしらえ)

1. しょうがはすりおろす。白菜は軸は5mm幅、葉はざく切りにする。しいたけは軸を取って5mm幅に切り、大根・にんじんは、5cm長さの短冊切りにする。春雨は10cm長さにハサミで切る。

(肉だんご)

2. 茶葉は刻んでおく。
3. フードプロセッサーに材料・調味料をすべて入れて、混ぜる。

(スープ)

4. 鍋に水としいたけを入れて、フタをして火にかける。
5. スープが沸騰したら、大根、にんじんを加えて、フタをして煮る。野菜が煮えたら3の肉だねをスプーンで丸めながら鍋に入れ、白菜を加えてフタをして煮る。
6. 肉団子に火が通ったら、春雨と調味料、粉茶を加える。春雨が柔らかくなったら、火を止める。

# お茶肉まん



《材料》 12個分

(生地)

③

④

材料名	分量
薄力粉	300g
強力粉	150g
亀山茶(粉茶)	小さじ1
ドライイースト	15g
砂糖	15g
ぬるま湯(35℃ぐらい)	150cc
牛乳	150cc
サラダ油	大さじ3
打ち粉(強力粉)	適量
サラダ油	適量

A

④

(お茶入り肉だね)

材料名	分量
豚ひき肉	400g
ねぎ	3本
生しいたけ	6枚
亀山茶(茶葉)	大さじ1
しょうが	20g
塩	少々
しょうゆ	大さじ3
オイスターソース	大さじ1と1/2
酒	大さじ1と1/2
砂糖	小さじ1
ごま油	大さじ1
中華スープの素 (ウェイパー)	小さじ2/3

合わせておく

《下準備》

- ・ A (イーストだね) を器に入れて、発酵させておく。(10~15分)
- ・ 牛乳は35℃ぐらいに温めておく。

※ 熱湯を使用するとイースト菌が死滅するので、必ずぬるま湯を使ってください。

《作り方》

## 1. 生地を作る。

- (1) ボウルに薄力粉、強力粉、粉茶を入れて、菜ばしで混ぜ合わせる。中央をくぼませてAのイーストだね、牛乳、サラダ油を入れ、周りの粉をくずすように全体に混ぜていく。手でまとめながら混ぜ、まとまってきたら打ち粉をした台の上に取り出す。
- (2) 手のひらのつけ根で押し伸ばし、手前にたたむといった動作を繰り返して生地の表面が滑らかになるまでよくこねる。(約20分)  
こねあがったら、丸く形を整える。
- (3) ボウルを洗って水けをふき取り、サラダ油を薄く塗って生地を入れ、上に濡れ布きんをかける。湯せんにかけてポリ袋に入れ、約2倍に膨らむまで、発酵させる。(約30分)

※ 湯せんは、35～40℃ぐらいのお湯。

## 2. 肉だねを作る。

- (1) しいたけは荒いみじん切り、ねぎは小口切り、茶葉は刻んでおく。調味料は合わせておく。
- (2) フードプロセッサーにひき肉と(1)を入れて混ぜる。  
12等分しておく。

## 3. 包む

- (1) 生地をボウルから打ち粉をした台に出し、軽く押さえてガスを抜いて丸め、長太く伸ばして包丁で生地を12等分して丸める。  
直径15cmぐらいの円に伸ばす。  
(外側は薄く、中央は厚めに伸ばす)
- (3) 生地の中央に具を丸くのせ、生地のフチを少し引っ張るようにして中央につまみ上げる。7～8ヶ所を同様にしてつまみ、中央にひだを寄せて包む。最後に中心に集めた生地をつまんですぼめ、形を整える。
- (4) クッキングペーパーを10cm四方に切り、肉まんをのせる。  
蒸気が上がった蒸し器のフタを固く絞った濡れ布きんで包み、強火で18分蒸す。