



Recipe

レシピ

気仙沼しゅうまい



ハラールとは？

ハラール(ハラール)とは、アラビア語で「許されている」という意味で、イスラム教徒向けの食事やサービスを指します。穀物や野菜、魚介類などは食べてもよいハラールフードとされ、豚肉やアルコール、適切に屠畜されていない肉は禁じられ、ハラムと呼ばれます。

<使用禁止の食材>

× 肉類

- ・豚肉(ハム、ラード、ゼラチン含む)
- ・不適切な屠畜の牛・鶏・羊

× アルコール類

- ・酒、ビール、ワイン、焼酎
- ・みりん、料理酒、アルコール入りの醤油や味噌

× その他

- ・爬虫類・昆虫(ヘビ、ワニ、バッタ)
- ・水陸両生類(カメ、カエル、カニ)



材料

食材はすべて宮城県産を使用。

大豆ミート	300g	オイスターソース※1	50g
鶏ひき肉	500g	醤油※2	50g
鰹	500g	三温糖	20g
玉ねぎ	600g	ごま油	40g
しょうが	35g	ブラックペッパー	5g

※1 メガシェフオイスターソース ※2 キッコーマンハラール醤油

調理時のポイント

- ・豚肉や禁止食材と同じ調理器具・油を使用しない
- ・豚由来の成分(ゼラチン・酵素・乳化剤など)を含む加工品も避ける
- ・ハラール認証の食材・調味料を使い、専用の調理器具で調理する