

餃子のレシピ



講師・史^し行^{えん}梅^{ばい}さん

材料 (約40分)

皮

- ・薄力粉 340g
- ・水 170g

具 (豚肉と白菜)

- ・豚ひき肉 260g
- ・白菜(大) 1/8株
- ★醤油 大さじ5
- ★サラダ油 大さじ2
- ★ごま油 大さじ1
- ★塩 小さじ1
- ★胡椒 適量
- ・生姜おろし 大さじ2
- ・ねぎ^{みじん切り} 50g
- ・みそ 大さじ1

みじん切りにして
塩(分量外)をふって
5~10分おく。

五香粉や花椒粉、
風味をつけたも美味

なくともOK。日本のみそを
入れる場合は醤油を
控えめにしても。

中国の調味料
黄豆醬があれば

＜下準備＞ 生地をつくる

- ① ボールに分量の小麦粉を入れ、水を少しずつ
4~5回に分けてまわすように入れる。
水を入れる都度、さい箸や手でホロホロの
フレーク状になるまで混ぜる。
- ② 米分がまとまってきたら、表面がなめらかにな
るまで手のひらを使ってこねる。
- ③ 生地をまるめて、ラップなどをかけて
乾燥しないようにしてから室温で30分ほど
寝かす。

＜下準備＞ 具をつくる

- ① 豚ひき肉に★の調味料を川貝にかけ、
しっかり混ぜて、米占り気を出す。
- ② 水をしっかりきった白菜、生姜、ねぎを加えて混ぜる。

具 (豚肉と大根)

- ・ 豚ひき肉 250g
- ・ 大根 400g
- ★ みそ 20g
- ★ 水 30g
- ★ サラダ油 大さじ4
- ★ 芝麻油 大さじ1
- ★ 塩 小さじ1/2
- ねぎ みじんぎり 70g

なければ
醤油50gでも代用
できます。



具 (ニラと卵)

- ・ ニラ 2束 (200g)
- ・ 卵 4-5個
- ★ サラダ油 大さじ5
- ★ 芝麻油 大さじ1
- ★ 塩 小さじ1
- ★ 胡椒 適量

<下準備> 具をつくる

- ① 大根を糸切りにして3分くらい茹でる。
- ② 湯を切り、粗熱がとれるまで冷ます。
- ③ 糸切りに切り、布巾にくるんで、しっかりと水分を絞る。
- ④ 豚ひき肉に★の調味料を11回に加えて、しっかりと混ぜて粘り気を出す。
- ⑤ ③の大根、ねぎを加えて混ぜる。

↓
皮についで茹がけば
出来上がり!!

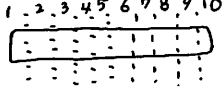


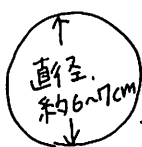
- ① ニラを1~2cmに刻む。
- ② いりたまごを作る。
- ③ ボールに①と②を入れ、★の調味料を11回に加えて、全体に味がまわるように混ぜる。

↓
皮についで茹がけば
出来上がり!

- ★ 新鮮なニラならそのままサラダ代わりに食べても。
- ★ 具が残ったら、お味噌汁のスープにカネてニラスープに。

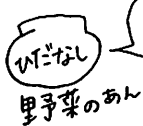
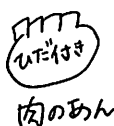
・作り方・

- ① **皮**
- ・生地を取り出し、全体をしっかりとねる。
 - ・包丁で4等分し、1つずつ両手で転がしめから左右に伸ばし、直径2cmくらいの棒状にする。
 - ・1本を10等分に切り分け、全部で40個の  を作る。
 - ・切り分けた生地に打ち粉をふり、1つずつ麺棒で伸ばす。



中は厚く、縁は薄くできると、
ゆがいている時に破けにくい。

- ② **包む**
- ・生地に具をのせ、包む。ゆがいているうちに皮けないうちに縁をしっかりとつける。
 - ・包んだ餃子はオーグシートを敷いた皿に置いておく。



異なる具材で何種類も作る時は
包み方を変えると目印になります。



- ③ **ゆがく**
- ・鍋にたっぷりの湯をわかし、餃子を入れる。
 - ・くっつかないようにお玉などで一方向にくるくると回し、強火にして沸かす。
 - ・皮に火が通ったら差し水をさす(2〜3回)
 - ・皮がふくらんで透明感が出て浮かんできたらできあがり。

★タレは、ニンニク、醤油、ごま油を自分のお好み分量で...が家庭料理的です。

黒酢とラー油もおススメです。ラー油の代わりに、^{「ヨウラーシャオ」}油辣椒(中華街で買えます)を使うと
ぐっと現地のお店の味に。

★食べ切れなかった餃子は、フライパンで焼いて焼き餃子にしても。

★その他のおすすめ具材

・いりたまご + ニラ

・牛ミンチ + トマト

・豚ひき肉 + 大根

・豚ミンチ + セロリ

... など色々あります。