

肉餃子 50 個分

材料：生地

中力粉	130g
薄力粉	130g
水	粉の 52-55% (135~143cc)
塩	2.5g



具

豚肉ミンチ	250g
コラーゲン（豚皮や鶏皮からとつたもの）	100g
白菜	250g
椎茸	2 個
玉ねぎ（中）	1/2 個
細ねぎ	30g
片栗粉	大さじ 1/2
鶏ガラスープの素	大さじ 1/2
パン粉	大さじ 1 と 1/2
サラダ油	適量
オイスターソース	適量
醤油	30cc
紹興酒	25cc
砂糖	1.25g
コショウ	1.25g
生姜	15g
特製スパイス（五香粉と 7 種類のスパイスを混ぜたもの：八角、茴香、花椒、橘皮、肉桂、甘草、丁香、白芷、砂仁、黒胡椒など）	1.25g

♪作り方♪

- ①中力粉と薄力粉、塩、水を混ぜてこねます。耳たぶぐらいの硬さにして、30 分寝かせます。
- ②白菜、椎茸、玉ねぎをみじん切りにし、細ねぎは小口切りにする。
- ③寝かせた生地を半分にして、麺棒で棒状にのばす。生地の中の半分から 1 個 7g の皮が 25 個できるよう切り分けていく。コンパスを使って円を描くように生地を丸くのばす。
- ④材料の具を混ぜ合わせる。餃子 1 個分は約 15g。皮の真ん中に具を入れて、ギャザーを作りながら包みます。
- ⑤餃子を作っている間にお湯を沸かして、沸騰したら餃子を入れてゆでます。餃子が一旦浮いてきたら、差し水を入れます。再度餃子が浮いてきて、風船のように膨れたら完成です。お好みのたれにつけてお召し上がりください。

生煎包(焼き小籠包) 80 個分

材料：具

A	牛肉と豚肉の合いびき	250g
	老抽（醤油）	15cc
	生抽（醤油）	8cc
	紹興酒	8cc
	生姜	5g
B	砂糖	2.5g
	コショウ	2.5g
	塩	2.5g
	味の素	2.5g
	特製スパイス（五香粉と 7 種類 のスパイスを混ぜたもの）	2.5g
	鶏ガラスープの素	30g
	玉ねぎ	中 1 個
	細ねぎ	60g
	ごま油	適量

生地

中力粉	250g
80℃の湯	60cc
ベーキングパウダー	2.5g
60℃の湯	80cc



♪作り方♪

- ①A の材料に水 125ccを 3 回に分けて混ぜます。次に B を入れて混ぜます。そこにみじん切りにした玉ねぎと小口切りにした細ねぎ、ごま油を加えて混ぜます。
- ②生地作り。中力粉 125g に 80℃のお湯を入れ手早く混ぜて、さらさらの状態にします。次に残りの中力粉 125g にベーキングパウダーを加え軽く混ぜ、最後に 60℃のお湯 80cc を入れて一緒に混ぜてこねます。30 分生地を寝かせます。
- ③寝かせた生地を半分にして、麺棒で棒状にのばす。生地の半分の量から 1 個 9g の皮が 40 個できるよう切り分けていく。コンパスを使って円を描くように生地を丸くのばす。
- ④皮の真ん中に約 16g の具を入れて、まわしながら包みます。
- ⑤焼き方は焼き餃子の要領です。フライパンに油を入れ、生煎包を並べます。水を入れ、蓋をして約 5-7 分蒸し焼きにします。味がしっかりついているので、何もつけずに食べられます。