

餃子のつくりかた

～ 約 40 個(4～5人分)～



1 材料

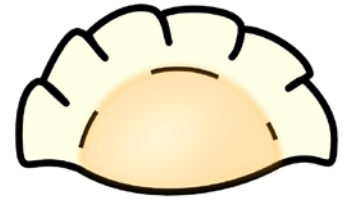
1.1 餃子の皮

強力粉	300g
水	約 130cc

1.2 餃子のタネ(調味料は好みで調整)

豚ひき肉	200g	
醤油	20cc	
ショウガ	少々	
キャベツ	200g (1/4 玉) ※好みで量調節	
ニラ	20g (4～5 茎)	
白ネギ	6cm 程度	
I {	塩	少々
	塩コショウ	少々
	鶏ガラスープの素(顆粒)	小さじ 1
	味の素	少々
	サラダ油	小さじ 1
	ゴマ油	小さじ 1 と 1/2
	味覇 (ウェイパー)	小さじ 1/2
五香 (ウーシャン) 粉	少々	

2 作り方



2.1 皮作り

- ① まずは餃子の皮、強力粉に水を少しずつ入れながらこねる。
- ② 水の量は目安なので微調整しながらしっかりこねる。耳たぶぐらいのやわらかさが目安。
- ③ 図2ぐらいになるまでこねるたら、濡れ布巾をかけ、生地を寝かす。



図1：こね始め

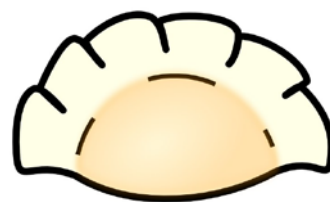


図2：こね終わり

2.2 タネ作り

- ① 大きめの鍋に水をたっぷり入れて沸騰するまで待つ。
- ② 待っている間にひき肉と醤油とショウガをボウルの中で混ぜて、ひとまず放置。
- ③ 沸騰したらキャベツの芯を除き適当な大きさに切って湯がく。
- ④ 1分程でキャベツを湯から出して、水で冷やす。
- ⑤ 冷やしたキャベツをみじん切りにして、布巾などで水気を絞る。
- ⑥ 白ネギとニラをみじん切りにする。
- ⑦ みじん切りにしたキャベツと白ネギとニラをひき肉の入ったボウルに入れる。
- ⑧ 残りの調味料（I）を全部入れ、混ぜる。



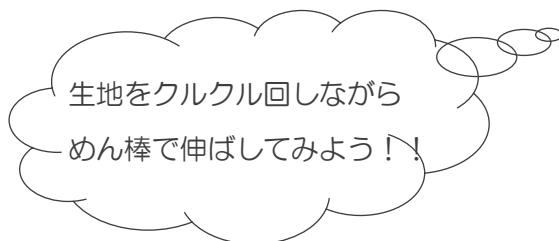


2.3餃子作り

- ① 台に打ち粉をふり、寝かした生地を棒状に伸ばし、2cm位にカット。



- ② めん棒で生地を丸く伸ばして、真ん中が厚めになるようにする。



- ③ ②の生地にタネをのせ、合わせ目をしっかり閉じる。
- ④ 大きめの鍋にたっぷりの水を入れ、沸騰させる。
- ⑤ 鍋に餃子を入れ、沸騰したら差し水を入れることを2~3回繰り返す。
(約10分)
- ⑥ 茹で上がったら少々のゆで汁ごと器に盛り、タレをつけていただく。