

RECIPE

RECIPE NAME 料理名

皮からつくる水餃子

INGREDIENTS 材料
(5人分：約100個)

| | |
|---|-------------------------|
| *薄力粉 600g | *生姜 50g程度 (親指2本分くらい) |
| *強力粉 200g | *塩 小さじ2 1/2 |
| *豚ひき肉 400g | *醤油 60ml |
| *白菜 2000g (大きめの白菜1玉分) | *サラダ油 50ml |
| *長葱 80g (少し太め・・・3/4本分) (中くらい・・・1本分) | *味の素 15g |
| | *胡麻油 5ml |
| | *ポン酢 |

餃子に味がついているので、そのままでも美味しくいただけます。

TOOLS NEEDED 準備物

- *ボール2つ(生地用とタネ用)
- *蓋ができる大きめの鍋
(餃子をゆでる用)
- *麺棒
(100均などでも手に入ります)
- *ザル、箸、おたま

※生地を伸ばすときに、少し広めの作業スペースがあるとやりやすいです。

PROCEDURE 手順

1、生地づくり

小麦粉(薄力粉・強力粉)をボールに入れ、400mlの水を少しずつ入れ、手で混ぜながら、耳たぶほどの柔らかさになるまでこねる。蓋をして、具の用意できるまで寝かせる。

2、具づくり

- ① 長葱、生姜をみじん切りにする。
- ② 白菜は細かく刻む。白菜の水分がよく出るように、白菜を切る時に塩(小さじ1/2程度)を入れる。
刻んだ白菜を絞り、ザルに入れておく。
- ③ 豚ひき肉をボールに入れ、醤油、長葱、生姜、味の素を加え、箸でひき肉の粘り気がでるまでよく混ぜる。
- ④ ②を③に入れ、箸で混ぜながら、残りの塩10g(小さじ2弱)、サラダ油、胡麻油等を入れ、味を調える。

3、皮づくり

- ① 寝かせた生地を表面がなめらかになるまでよくこねる。(5分以内)
- ② 打ち粉(薄力粉)をしながら生地を棒状(直径2.5cmくらい)に伸ばす。
- ③ 棒状の生地を小さい生地(10g程度)に切っていく。打ち粉をした台(まな板でも可)に乗せ、麺棒で、小さい生地を円形(直径7cm程度の薄い円状)にのばす。
※円の中心を周りよりやや厚くするとGood!

4、具を包む

- ① 皮の中心に具を置いて形を整え、皮を半分に折って、端を留めるていく。皮の片側に折り目を付けて留めてもよい。
- ② 皮を留める際に、具をはさまないように注意する。隙間のないようにしっかり留めることで、茹でるとき具が出るのを防ぐ。

5、茹でる

- ① 鍋でお湯を沸騰させ、餃子を入れる。底にくっつかないように、ひしゃく等で軽くかき混ぜ、蓋をして強火で茹でる。
(水の量は、鍋の高さの2/3が目安)
- ② 再度沸騰したら160mlほどの差し水をする。この手順を2回ほど繰り返す。お湯が再度沸騰し、餃子が浮かんできたら茹で上がり。
- ③ 餃子を取り出してザルでお湯を切る。お皿へ盛り付けて、出来上がり!