

餃子

材料（24～30個位）



材料

餃子の皮(大・直径10cm)

24～30枚

たね

キャベツ	1/4個
にら	1束
豚ひき肉	100g
しょうゆ	大さじ1
ごま油	大さじ1
酒	大さじ1/2
砂糖	小さじ1
こしょう	少々
かたくり粉	小さじ1
鶏がらスープ	小さじ1
オイスターソース	小さじ1

たれ

酢	大さじ1
しょうゆ	大さじ1

1、材料の準備

◎キャベツしん とり きり・・・芯を取り、みじん切りにする。

◎にらながさ はんぶん きり きりくち かさねて はし こまかくきざむ・・・長さを半分に切り、切り口を重ねて、端から細かく刻む。

2、たねをつくる

①ボウルにひき肉にくとたね用の調味料ちょうみりょうを入れる。粘りねばりが出るまで練り混ぜる。

②ボウルに野菜やさいを加え、片栗粉かたくり こ小さじ1をふり入れて、全体が均一ぜんたい きんいつになるように混ぜ合わせる。

③全体が混ぜまぜったら、さらに手で握るて にぎるようにしてもみ込み、ひき肉と野菜をなじませる。

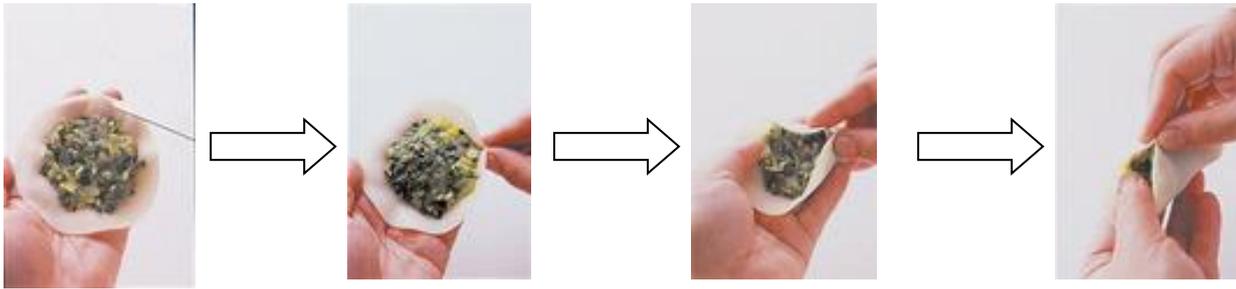
※たねを作ってから時間をおくと、野菜から水気みずけが出てくるので、すぐに皮で包むかわ つつむようにする。

3、つつむ

①皮を手のひらの指先側にのせて、指で皮の縁にぐるりと水をつける。たねを皮にのせる。(大さじ1程度)

②皮の端1cmくらいをつまんでぴったりとつける。

③向こう側の皮に幅5mmくらいのひだを寄せながら、手前の皮にはりつけていく。



4、焼く

①フライパンにサラダ油少々を強めの中火で熱し、餃子の1/2量を並べる。すぐに熱湯1/2カップを加えてふたをし、強めの中火のまま4～5分蒸し焼きにする。

②水気がなくなり、パチパチと音がするようになったら、ふたを取って完全に水気を飛ばし、油を回し入れる。少し返してみて、焦げ目がついていたら焼き上がり。