

侯継敬さんと作るカラフル水餃子（2018年3月実施）

<材料> 5人分（60個くらい）

ぎょうざの皮

- ・中力粉 400g
- ・塩 少々
- ・野菜汁または水 200cc～220cc



(白：水だけ、オレンジ：にんじん4本、緑：ホウレンソウ2束、紫：紫キャベツ1玉など。カボチャやキャベツも使えます)

※冬は220cc、夏は200ccが目安です。固さを見ながら調整してください。

※野菜汁はジューサーで作るか、ミキサー、フードプロセッサー、大根おろしですり下ろして作る場合は漉してください。

具（ぎょうざの中身）

- | | |
|----------------|----------------------|
| 合いびき肉のミンチ 400g | 味の素 少々 |
| キャベツ 500g | サラダ油 大さじ2 |
| 汁を絞って残った野菜 50g | ごま油 小さじ2 |
| ネギ 50g | ※キャベツは刻んで絞った後は190g |
| 塩 小さじ2 | ※お好みでしょうがのみじん切り 小さじ2 |
| しょうゆ 小さじ2 | |
| こしょう 少々 | |

たれ

- ・しょうゆ 大さじ4
- ・黒酢 大さじ2

ごま油 小さじ 2

お椀にしょうゆ、黒酢、ごま油を入れて、混ぜ合わせ、たれを作る。

※お好みでたたきつぶしたにんにく、またはにんにくペースト 大さじ 2 か 3

※ポン酢+ごま油もおいしいです。

<作り方>

小麦粉をこねる。

中力粉をふるい、ボウルに入れる。少量の塩を野菜汁

200 g に入れ、少しずつ小麦粉に加える。

生地をこねるときは、力を入れて、よくこねてコシを出す。

よくこねた生地にラップをかぶせて、20~30 分おく。



具を作る

ネギはぶつ切りにする。キャベツをみじん切りにして塩でもみ、水分を絞る。

ミンチをボウルにいれ、ネギ、キャベツ、塩、しょうゆ、こしょう、味の素、サラダ油、ごま油を加えて、粘りが出るまで混ぜる。

皮を作る

寝かせた生地を再びこね、直径約 1.5 センチの棒状に伸ばし、1 個 10 グラムにちぎりわかる。1 つずつ打ち粉をして押さえて平らにし、麺棒でのばして、中央がやや厚く、周囲が薄い直径 6 センチの丸い皮にする。

包む

肉の具を皮に乗せて 2 つに折り、両手の親指と人差し指を合わせて押さえ、三日月型のぎょうざに形作る。



ゆでる

鍋に湯を沸かす。ぎょうざを 2 つずつ鍋に入れる。たまじゃくしで鍋の中の湯をかきませ、餃子が鍋の底につかないようにする。お湯が沸騰したら、差し水をする。3 回目の差し水の後に再びお湯が沸いたら、穴じゃくしで取り出す。



ミックス皮餃子の作り方

異なる色の皮を重ねて巻く。直径約 1.5 センチの棒状に伸ばし、1 個 10 グラムに切りわける。麺棒でのばして、中央がやや厚い丸い皮にする。



いろいろな色の皮を組み合わせて、カラフルな餃子を作りましょう♪

