

## 侯継敬さんと作るカラフル水餃子（2018 年 3 月実施）

## &lt;材料&gt; 5 人分（60 個くらい）

ぎょうざの皮

- ・ 中力粉 400 g
- ・ 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 400 g | 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 50 g         | ※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 グラムにちぎりわけ。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ぜ、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。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、カラフルな餃子を作りましょう♪

