



## ニラとたまごの中華風おやき（韭菜盒子）

### ◆材料（20個分）◆



#### 生地

- ・薄力粉 1カップ（100g）
- ・強力粉 1カップ（100g）  
（※ 薄力粉2カップで代用可）
- ・ぬるま湯 約90cc

#### 具

- ・ニラ 1束
- ・たまご 4個
- ・合挽き肉 50g
- ・塩 10g（お好みで調整）
- ・鶏ガラスープの素 5g
- ・えび 10g
- ・ごま油 小さじ1
- ・サラダ油（揚げ焼き用） 適宜

### 【作り方】

#### 1. 【生地を作る】

薄力粉と強力粉をボウルに入れて混ぜる。ぬるま湯を少しずつ加え、箸で混ぜてぽろぽろにする。



#### 2. 全体がぽろぽろになったら手でこねてまとめる。

ふた（またはぬれぶきん）をして、30分寝かせる。



#### 3. 【具を作る】

ニラをみじん切りにする。たまごをフライパンでいりたまごにする。（なるべく細かくする。フライパンから取り出して、包丁で細かく切ってもよい。）えびを切る。ボウルにニラ、たまご、えび、合挽き肉、ごま油を入れ、よく混ぜる。



4. 寝かせた生地を、打ち粉を振ったまな板の上に置き、軽くこねる。棒状に伸ばし、20等分する。麺棒で丸く伸ばす。※先に作った皮がくっつかないように、打ち粉を振っておく。



5. 具に塩とガラスープを入れてよく混ぜる。具を皮の反面にのせ、具をのせていない方の皮を具のある方に折り畳み、ふちを指で押さえる。※ニラから水分が出やすいので、皮が出来上がってから具に塩を入れる。



6. ふちを親指で下側から上側に折り返し、親指と人差し指でつまむようにしてしっかりつける。



7. フライパンにサラダ油を多めに敷き、中火で温める。油が温まったら弱火にし、おやきを入れる。



8. 5分程たって黄色く焼き色がついてきたら裏返し、さらに5分焼く。両面焼き色がつけば、出来上がり。



## 鶏肉唐辛子炒め（四川料理）

### ◆材料（4～5人分）◆



- ・ 鳥もも肉 500 g
- ・ にんにく 3-4片
- ・ しょうが にんにくと同量
- ・ 長葱 1本

- ・ 乾燥した唐辛子 100 g （お好みで調整）
  - ・ 乾燥した粒山椒 10 g
- |   |               |     |
|---|---------------|-----|
| { | ・ 醤油 大さじ2     | 下味用 |
|   | ・ 料理酒 大さじ1    |     |
|   | ・ 澱粉 大さじ1     |     |
| { | ・ 醤油 大さじ1     | 調味用 |
|   | ・ 塩 少々        |     |
|   | ・ 砂糖 少々       |     |
|   | ・ 鶏ガラスープの素 少々 |     |
|   | ・ 白ごま 適量      |     |
- ・ サラダ油 適量

### 【作り方】

1. 鳥もも肉は1cm角に切り、醤油(大さじ2)、酒(大さじ1)を加え、よくもみ澱粉(大さじ1)をふってさっくりと混ぜておく(15分ぐらい置く)
2. 唐辛子は、斜め半分に切って種を取り出しておく。にんにく、しょうが、長葱はスライスしておく。
3. フライパンを一度熱した後、サラダ油を入れて熱し、肉を入れて炒める。肉の色がきつね色になったら取り出す。
4. サラダ油を再加熱して、炒めた肉を入れ、強火で再度揚げ、取り出す。
5. 4のサラダ油を少しフライパンに残し、にんにく→しょうが→粒山椒→唐辛子→長葱の順に入れ、弱火で炒める。



6. 5に肉を入れて炒め、唐辛子の色が黒紫色に(辛く)なったら、醤油、砂糖、塩、ガラスープを入れて炒める。



**注意**

※唐辛子から種を取り出した後は、手と包丁をよく洗って下さい。

※唐辛子(丸ごと)は炒めすぎると真っ黒な炭になり、味が落ちます。

