

本場中国 水餃子

都城国際交流協会

2013年12月14日(土) 講師 王 新(都城市国際交流員)

ギョウザ(4人分)

【材料】

- 小麦粉(中力粉) 450g
- 豚ひき肉 350g
- ニラ 2束
- 卵 1個
- ごま油 大さじ1
- 塩 大さじ1/2

【作り方】

1. 小麦粉をボウルの中に入れ、真ん中に水を注ぎながら少しずつ小麦粉をこねていく。
2. 全体がまとまり、粘りがでたら、ラップで包んで30分間寝かす。
3. ボウルにひき肉を入れ、塩、卵、ごま油を加えてかき混ぜる。
4. ニラをみじん切りにする。(塩が入るとニラから水が出てしまうので、皮ができるまではニラを肉に加えないこと。)
5. 皮を作る
 - ①生地を棒状に伸ばす(太さ: 麺棒なみ)
 - ②2cmくらいに切り分け(40個分を目安に)、切り口に小麦粉をつける
 - ③手のひらで押し、麺棒で生地のみを丸く伸ばす。(真ん中は厚いまま)
6. ひき肉とニラを混ぜて具を作る。
7. 皮で具を包む。(包んだギョウザをのせる容器には小麦粉を振っておく。)
8. 沸騰しているお湯の中にギョウザを入れてゆでる。お湯が再度沸騰したら、水をすこし加える。ギョウザが水面に浮きあがるまで繰り返して沸騰させる。

たれ(1人分)

【材料】

- ごま油 大さじ1
- ニンニク(すりおろし)1~2かけ
- 醤油 適量
- トウガラシ 適量

