



かんぴょう入り餃子

材料 (約 20 個分)

■皮

- 白玉粉・・・30g
- 水・・・40cc
- 強力粉・・・60g
- 薄力粉・・・40g
- 水 (塩を溶かす)・・・40cc

■具

- A キャベツ・・・50g
- 玉ねぎ・・・50g
- ニラ・・・20g
- ごぼう・・・30g
- かんぴょう (茹でたもの)・・・50g

B

- おろし生姜・・・5g
- おろしニンニク・・・5g
- 卵・・・1/2 個
- 胡椒・・・少々
- ごま油・・・少々
- 塩・・・小さじ 1/2
- 砂糖・・・小さじ 1/2
- 醤油・・・小さじ 2
- 白味噌・・・小さじ 2
- 豚ひき肉・・・100g

作り方

- 1 ボールに白玉粉を入れ、お湯又は水を入れ混ぜ合わせる。
- 2 まとまってきたら、強力粉と薄力粉を加え、さらに塩を溶かしたお湯又は水を足しながらまとめていく。手でまとまるまでこねる。
- 3 まとまったら、平らな場所に移し、折り返していく。
- 4 こね終わったら、生地を丸い棒状に成形する。
- 5 生地を 20 等分にカットする。
- 6 カットした面に打ち粉をし、その面を上に向けて置き、手のひらで押さえて平たい円形の生地にする。
- 7 麺棒を使って薄くのばし、生地を回しながら円形にのばしていく。
- 8 ごぼう・かんぴょうを茹で、刻む。
- 9 A をそれぞれみじん切りにする。
- 10 B を合わせ、粘りが出るまでよく混ぜ合わせる。
- 11 混ぜ合わせたものに、8・9 を加えさらに混ぜ合わせる。
- 12 皮の端を水で濡らし、具を乗せたらヒダをつけながら包んでいく。

～かんぴょうの戻し方～

- ① 水洗いして塩でもんでから 10 分位水につける。
- ② たっぶりの水にかんぴょうを入れ柔らかくなるまで茹でる。
- ③ 爪で軽く切れるくらいになったら茹で上がり。

～餃子の上手な焼き方～

- ① フライパンが温まったら油をひき、餃子を並べたら、餃子の 6 分目位までお湯を入れる。【3分】
- ② お湯を捨てる。残ったお湯もキッチンペーパーでふき取る。
- ③ ごま油をかけて焼く。【3分】

かんぴょう入りスープ餃子

材料 (1 人分)

- 餃子・・・3 個
- お湯・・・500cc
- A キャベツ・・・50g
- にんじん・・・5g
- もやし・・・20g
- しいたけ・・・1/2 枚
- ニラ・・・3g
- かんぴょう (茹でたもの)・・・15g
- B 鶏がらスープの素・・・小さじ 1
- 塩・・・4g
- 胡椒・・・少々
- ごま油・・・少々
- 卵・・・1 個



作り方

- 1 A を食べやすい大きさに切り、スープに入れ煮る。
- 2 煮えたら餃子を加え、B を入れ味を整える。
- 3 最後に溶き卵をまわし入れる。

かんぴょうコロッケ

材料 (5 個分)

- じゃがいも・・・中 5 個
- 玉ねぎ・・・60g
- かんぴょう (煮たもの)・・・15g
- 塩・・・少々
- 胡椒・・・少々
- 小麦粉・・・適量
- 溶き卵・・・適量
- パン粉・・・適量
- サラダ油・・・適量



作り方

- 1 かんぴょうを水 4 : 醤油 1 : 酒 1 : みりん 1 : さとう 2 の割合で 20 分位煮る。
- 2 じゃがいもを蒸かし (又は茹でる) つぶす。
- 3 玉ねぎをみじん切りにして炒める。
- 4 2 と 3 を混ぜ、塩・胡椒で味付けをする。
- 5 かんぴょうは 1cm ぐらいに切って 4 に入れる。
- 6 形をつくり、小麦粉→溶き卵→パン粉の順に付けたら 170℃の油で揚げる。