

焼き餃子

5人前



料理のポイント



豚ひき肉(粗挽き)は、赤身7割程度のものを!
豚ひき肉→調味料→油→野菜の順に混ぜ合わせていきましょう!

材料

豚ひき肉(粗挽き)
※赤身70%程度
…………… 200g
白菜…………… 250g
長ねぎ…………… 50g
餃子の皮……………30枚

調味料

調味料A

オイスターエキス
…………… 小さじ2
醤油…………… 大さじ1
酒…………… 大さじ1
砂糖…………… 小さじ1
こしょう…………… 少々
ごま油…………… 大さじ1
サラダ油…………… 大さじ1

調理用

サラダ油
…………… 大さじ1(×2)
お湯……………100cc(×2)

仕上げ用

サラダ油
…………… 大さじ1/2(×2)
ごま油
…………… 小さじ1/2(×2)

作り方

①下ごしらえ

- ・白菜：粗みじん切りにして、塩 2g でよくもんで 150g になるまでしぼる
- ・長ねぎ：みじん切り

②大きめのボウルに、豚ひき肉を入れ、調味料 A(油以外)を加え、しっかり粘りが出るまで混ぜる。粘りが出たら、続いてごま油、サラダ油を加え、よく混ぜ合わせる。

③しっかり混ぜたら白菜(150g になるまで絞ったもの)と長ねぎを加え、やさしく混ぜ合わせる。

④ボウルになるべく薄く広げラップを密着させてかけ、冷蔵庫で1時間以上冷やしておく。

⑤冷やしておいた④を、30等分になるように餃子の皮で包む。ひだを数回入れる。

⑥熱したフライパンにサラダ油大さじ1を入れ、餃子15個を並べ、お湯100ccを入れ、ふたをして中火で3分蒸し焼きにする。

⑦ふたを取り、余分な水は捨て、強火で水気がなくなるまで焼いてから、サラダ油大さじ1/2とごま油小さじ1/2を回し入れしっかり焼き、皿に移す。

⑥～⑦をもう一度行う。