

水餃子 上海風

5人前



料理の ポイント

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!

餃子を茹でる時は、かき混
ぜながら入れ、くっつかないようにしましよ
う!

材料

豚ひき肉(粗挽き)
※赤身70%程度
…………… 160g
卵(いり卵) …… 1個分
ニラ…………… 80g
長ねぎ…………… 20g
餃子の皮……………30枚

調味料

調味料A

オイスターエキス
…………… 大さじ1
醤油…………… 大さじ1強
砂糖…………… 小さじ1
こしょう …… 少々
片栗粉…………… 大さじ1
ごま油…………… 大さじ1/2

いり卵用

サラダ油…… 大さじ1

作り方

- ①下ごしらえ
・ニラ、長ねぎ：みじん切り
- ②熱したフライパンにサラダ油大さじ1を入れ、溶き卵を加えていり卵を作り、皿に取り出し冷ましておく。
- ③大きめのボウルに豚ひき肉を入れ、調味料A(片栗粉、ごま油以外)を加え、しっかり粘りが出るまで混ぜる。粘りが出たら、片栗粉大さじ1を加え、よく混ぜ、続いてごま油大さじ1/2を加えよく混ぜ合わせる。
- ④しっかり混ぜたらニラ、長ねぎ、いり卵を加え、やさしく混ぜ合わせる。
- ⑤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。
- ⑥冷やしておいた⑤を、30等分になるように餃子の皮で包む。ひだは一回程度。
- ⑦よく沸騰させたたっぷりのお湯に入れ、強火で2分程度茹でる。
- ⑧お皿に盛り、餃子のたれをつけてお召し上がりください。
※餃子のたれ…醤油：酢＝1：1にラー油をお好みで加えてください。