

 おうちご飯レシピ

香り爽やか 皮から作る シソ水ギョーザ

利恵先生からのワンポイント

- ★薄力粉と油を加えて弾力を抑えたギョーザの皮は、初心者でも伸ばしやすく、つるつとした喉越しの良さも楽しめます。
- ★麺棒は生地の手前から中央まで転がし、皮を反転させながら伸ばしましょう。真ん中に厚みを持たせるため、力を入れるのは手前から中央までの一方通行にします。
- ★あんを皮の枚数分に分けてから包むと、大きさが均一になります。



材料 (30個分)

- a) 強力粉…………… 150g
- 薄力粉…………… 150g
- 塩…………… 小さじ 1
- 水…………… 150cc
- サラダ油…………… 小さじ 2
- b) 長ネギ…………… 10cm
- セロリ (茎) …… 10cm
- 大葉…………… 20枚
- 豚ひき肉…………… 200g
- c) 中華風だしの素…………… 小さじ 1
- おろしショウガ…………… 1 かけ分
- 砂糖…………… 小さじ 1
- 濃い口しょうゆ…………… 小さじ 2
- 塩…………… 小さじ 1/3
- ごま油…………… 大さじ 1
- d) 酢…………… 大さじ 3
- 濃い口しょうゆ…………… 大さじ 3
- ラー油…………… お好みで

作り方

- ① a) を混ぜ合わせたら水を入れ、ひとまとめになるまでこねる。サラダ油を加えてつやが出るまでこねたら、ラップに包んで冷蔵庫で1時間程度寝かせる。
- ② b) をみじん切りにする。
- ③ ボウルに豚ひき肉とc) を入れ、ぼったりするまで指先を使って混ぜる。②を加え、さらに均一になるまで混ぜていく。
- ④ ①を棒状に伸ばしたら、包丁で30等分にする。
- ⑤ ④を丸め、手のひらでつぶしてから、麺棒を使って外側が薄くなるように伸ばし、直径10cm程度の皮を作る。
- ⑥ ⑤の中心に③のをのせ、あんが出ないように包む。
- ⑦ たっぴりの熱湯で⑥をゆで、浮いてきたら、さらに2分ゆでてから網ですくう。皿に盛り、合わせたd) を添える。

使用したMOA自然食品

へいあん強力粉／へいあん薄力粉／塩・海っ子／コーンサラダ油／中華風だしの素／ミネラルシュガーマイルド／瑞雲醤油こいくち／ごま油／瑞雲純米酢まろやか



金丸 利恵 (かなまる・りえ)

おうちごはん研究者。管理栄養士。分子栄養医学研究会認定カウンセラー。食生活アドバイザー2級 (FLAネットワーク協会認定)。国際薬膳食育師3級 (国際薬膳食育学会認定)。スパイスコーディネーターマスター (SCA認定)。飲食業界にてメニュー作成やレシピ開発、イベント企画などを経験。現在はメタボ予防の特定保健指導や栄養コラムの執筆、オンライン料理教室、食育講座、健康的に痩せるダイエットプログラム、およびカウンセリングを開催。「楽しく作って、楽しく食べる!」「おうちごはんが一番のごちそう」をモットーに、簡単、おいしい、体が喜ぶ家庭料理を提案している。

<https://ouchi-gohan.net>

このレシピは機関誌『楽園』76号 (2019夏) に掲載したものです