

♪ エコアのガスでうまかもん〜♪

コンロ料理

子どもと一緒に羽根つき餃子



材料：2人分

- A. 豚ひき肉・・・100g
- B. キャベツ・・・100g
- B. ニラ・・・20g
- B. 長ネギ・・・15g
- B. しょうが・・・10g
- C. 塩・・・小さじ1/2
- C. ごま油・・・小さじ1
- C. 酒・・・小さじ2
- C. 片栗粉・・・小さじ2
- C. 餃子の皮・・・20枚
- E. 水・・・150cc
- E. 小麦粉・・・大さじ1～1.5
- F. サラダ油・・・大さじ1
- G. ごま油・・・大さじ1



① A 豚ひき肉はギリギリまで冷蔵庫で冷やしておく。B キャベツは細かく刻み、塩（分量外）をもみ込んでしばらく置く。水分が出たら水気をよく絞る。ニラは細かく刻み、長ネギ、生姜はみじん切りにしておく。



② ボウルに①の材料とCの調味料を加えて粘りがでるまでよく捏ねて「あん」をつくる。



③ D 餃子の皮の中央に大さじ1くらいずつのせ、ふち全体に小麦粉をペースト状にしたものををぬり、ひだを寄せながら包む。

ポイント

小麦粉ペーストを水代わりに塗ることでしっかりとふちを閉じることができます。



④ E 小麦粉を水に溶かして小麦粉水を作っておく。フライパンにF サラダ油を熱し、餃子を並べて中火で焼く。

ポイント

小麦粉水に酢を少々加えると、焼き上げた餃子同士くっつきにくくなります。



⑤ 軽く焼き目がついたら、餃子の半分量の高さまでEの小麦粉水を入れてふたをし強火にかける。水が沸騰したら中火にして水分がなくなるまで蒸し焼きにする。



⑥ フライパンのふちからG ごま油をまわしかけ、強火で焦げ目がつくまで加熱する。

ポイント

この時、ガス台の便利な高温キープ機能を使うと、高温のままカリッと焼き上げることができます。