

Easy Cooking

今月号は、中国料理 彩養楼 料理長 国分 静夫さんです。

Let's Cooking!!

◆中国北方料理の代表的な水餃子です。正月になると各家庭でそれぞれ工夫した水餃子を作り家族で食べる風習があります。

- 白菜はさっとゆでてみじん切りにし、布巾に包んで水気を絞ります。
- ＜具の材料＞をボウルに入れ＜調味料＞を加えます。
- 強く練らないで軽く混ぜ合わせて、冷蔵庫で30分程寝かします。
- ＜具を包む＞皮を手に取り中央に具をのせます。
- 両手の人差し指と親指でしっかり押さえて閉じます。
- 皮がつかない場合は、皮に水をつけると良いでしょう。
- ＜ゆでる＞鍋にたっぷりのお湯を沸かし、餃子を入れます。
- 大きさが異なりますが約4～5分ほどゆでます。
- 皮が半透明になり浮きあがってきたら、壊さないようにすくって器に移します。
- 好みのA・Bのソースでお召し上がり下さい。

調味料

- 塩……………少々
- コショウ……………少々
- 醤油……………10cc
- ゴマ油……………10cc
- ラード又はサラダ油……………10g



つけソースA つけソースB

- 醤油……………30cc
- 醤油……………40cc
- ラー油……………適量
- 黒酢又は酢……………30cc
- すりゴマ……………30g
- ゴマ油……………5cc
- おろし生姜……………10g
- 酢……………15g
- おろし生姜……………5g
- 砂糖……………15g
- おろしニンニク……………適量



家郷水餃子 (30個分)



具の材料

- 豚挽き肉 (相挽き) ……100g
- 芝エビ (みじん切り) ……100g
- ニラ (みじん切り) ……50g
- 長ネギ (みじん切り) ……30g
- 生姜 (みじん切り) ……3尾
- 白菜 ……150g



大西先生の栄養効果診断【黒酢】 黒酢には様々な効能があります。血流改善 (血液サラサラ)・アンチエイジング (お肌ツツツ)・コレステロール値の正常化・疲労回復・殺菌作用などです。中でも黒酢に含まれているクエン酸は脂肪燃焼を助けるので有酸素運動 (ウォーキング・ランニング・エアロビクス) などと組み合わせるとダイエットに効果的と言われています。また、今回のメニューのように、豚肉 (ビタミン B1 を多く含有) とニンニク・ネギ (ニオイの成分アリシン) を一緒にとることで、ビタミン B1 の吸収がよくなり、黒酢のクエン酸が加わると疲労物質の代謝が早まる、よい食べ合わせと言えます。



管理栄養士
大西 泰子
セントラルスポーツ(株)