

Easy Cooking

今月号は、中国料理 彩資楼 料理長 国分 静夫さんです。

Let's Cooking!!

- 1 長ネギ、ニラはみじん切りに切り揃えておきます。
- 2 キャベツはサッと茹でてからみじん切りにし、布巾などで水気を絞っておきます。
- 3 ボールに挽き肉、調味料を入れ良く混ぜ合わせます。
- 4 次にみじん切りにした野菜を加えて、軽く混ぜ合わせていきます。
- 5 容器に移し冷蔵庫で30分から1時間ほど寝かしておきます。
- 6 皮を左手に取り中央に具をのせて、右手の親指と人差し指でひだを作ります。
- 7 鍋に油を馴染ませてから餃子を並べます。
- 8 ひだが隠れる程度に水を注ぎ、蓋をして蒸し焼きにします。
- 9 5分程焼いたら、油を入れ、後はキツネ色になるまでカリッと焼きあげます。

ポイント!

- ※皮がつきにくい時は、皮の内側に水をつけるのと良く付きます。
- ※混ぜ合わせた具は、包みやすくするためしっかりと冷蔵庫で寝かしてください。
- ※残った餃子は冷凍保存できます。



ゴートイエ ジャオズ 鍋貼餃子 焼きギョーザ (30個分)



具の材料

- 豚挽き肉……………100g
- キャベツ……………250g
- ニラ……………1/2束
- 長ネギ……………1/3本
- 生姜 すりおろし…少々
- ニンニク すりおろし…少々

調味料

- 塩……………少々
- 醤油……………おおさじ3
- コショウ……………少々
- ゴマ油……………おおさじ4
- ラード又はサラダ油……………おおさじ2

- 餃子の皮 (8cm) 市販の物……………30枚

