

～知ってみよう、やってみよう、異文化！！～ No.3 1

ハロハロ☆ikoryu

中国 Day



とき；2016年3月6日(日) 10:00～13:00

ところ： たけまるホール 調理室

講師： トキ さん

<本日のメニュー>

絶品ギョウザづくりに挑戦しよう！！

～皮から作る

トキさんギョウザ～

主催：NPO法人いこま国際交流協会(ikoryu)

Ikoma Intercultural Friendship & Communication

後援：生駒市／生駒市教育委員会／奈良・在日外国人保護者の会生駒



今回は子どもたちもたくさん参加して餃子づくりを楽しみました。

餃子の皮は、こねてはねかし、こねてはねかし時間をかけて作ります。

1枚1枚の皮づくりには、悪戦苦闘!!

何枚も作るうちにだんだん上手になってきました。



手作り餃子の皮に豚肉のミンチ（背油も混ぜてもらいました）塩もみしたみじん切りのキャベツ、干しシイタケ、干しえびを戻してみじん切りにした具を包んで焼きました。

焼き餃子のほかに作った蒸し餃子もおいしくいただきました。

（蒸し餃子には水分が多すぎるので、キャベツは入れません。）

材料

※この材料はすべて1テーブル（6名）分です。

皮	・小麦粉	250g	(強力粉:薄力粉 7:3)
	・水	130cc	

皮に小麦粉を使用する場合は塩を少し入れます

タレ	・にんにく	適量 (お好み)
	・しょうゆ	} 適量
	・酢	
具	・豚ミンチ	200g
	・キャベツ	1/2玉
	・ほししいたけ	10g
	・ほしえび	2枚
	・濃い口しょうゆ	

野菜はお好みで
ニラなどを入れて
もOK!

作り方

<皮の作り方>

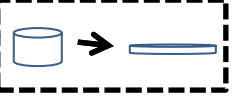
- ①強力粉に水を入れ、しっかりこねる。(耳たぶより少し硬めの程度) まとまったら5分おき、またこね、5分おく。これを3回繰り返す。(今回この部分は事前に準備してあります。)

POINT! 作業中の生地以外は、乾燥しないようにラップなどをまく。

- ② 1/4程度ずつに分け、棒状に伸ばす。
- ③ 伸ばした生地を親指の頭程度の大きさに切り分ける。
- ④ 打ち粉をまぶしながら、円形に転がしめるめ、切り口を上下にして、上から押さえる。

④のPOINT! 切り口が上下になっていないと伸ばした時に円形になりません。打ち粉は下のみ。上(餃子を包むときの縫合面)に粉がつくとくっつきません。

- ⑤ 綿棒を使って、円形に薄く伸ばす。左手で生地を持ち、回しながら綿棒で内側に向かって順番に伸ばす。



<具の作り方>

- ① キャベツ、干しいたけ、干しえびなど材料を全て細かいみじん切りにする。
- ② キャベツを塩もみして、しぼる。(しぼった汁は使用するのですてない!)
- ③ 豚ミンチと全材料をボールに全て入れて、しっかり混ぜる。
- ④ 塩コショウ、しょうゆ、②でのしぼり汁を入れて、しっかり混ぜる。

<皮に具を包む>

皮の真ん中に具を平べったくのせて、周りをとじる。

この手作り生地は、しっとりしていて破れにくいので、包みやすいです。
♪周りに水をつけなくてもくっつきます。

<焼く>

- ① ホットプレートにギョウザを立てて並べて、霧吹きで全体を水でしめらせ、ふたをして強火で焼く。
- ② 数分後に水を入れて、ふたをして蒸し焼き。



<タレの作り方>

- ① にんにくを包丁の面でつぶす。
- ② 小鍋に同量のしょうゆと酢、①のにんにくを入れて数分間煮立たせる。