

本場中国の餃子づくり

●まず、餃子の皮から作ります。

- ①ボールに1kgの中力粉を入れ、小さじ1の塩をボールの真ん中に入れる。
- ②水500ccをボールの真ん中に入れ、混ぜる。
- ③さらに水150ccを混ぜながら入れる。
※混ぜるのは常に同じ方向で混ぜること。
- ④混ぜて中力粉が馴染んできたら、固さを見ながら、さらに、水100cc程度を入れて調整する。
- ⑤④に乾いたガーゼかラップをかけて、20分間常温で寝かせる。
- ⑥20分間寝かせた⑤を台の上でこねる。
※中力粉を混ぜながらくっつかないように。



- ⑦捏ね終わったら棒状に伸ばす。
※直径2センチくらいの円柱状にする。
- ⑧⑦を適当な大きさにちぎり力を入れながら丸める。
- ⑨丸めた⑧を台の上で、手のひらで叩きながらのばす。



⑩⑨の端を持ち、回しながら綿棒でのばし、丸い餃子の皮に仕上げる。

※具を包んだ時に、皮が破れてしまわないように、皮の真ん中を厚めに、端を薄くするのがポイントです。

この作業は、慣れないと難しいですが、中国では上手に出来る方が多いとのこと。ほんの数秒で1枚のスピードで綺麗な丸い皮に仕上げられる姜先生の奥様に一同驚きました。

挑戦してみましょう！



●餃子の具を入れた仕上げを行います。

⑪⑩の真ん中に具を入れて、皮の端から半分に折り、しっかり止める。

同じようにひだを作りながらあと2回しっかりと止める。

反対の端からも同じようにして、しっかりと止める。



⑫大きな鍋にお湯をわかして、沸騰させる。

沸騰したお湯に⑫を入れて、浮いてきて、皮がうっすら透明になったら出来上がり。ふっくらしてくるのが目安です。(5分前後)

中国では、水餃子が主で、焼いて食べることは少ないようですが、勿論焼いても美味しく召し上がれます。

お好みで、醤油や酢、ラー油とお召し上がりください。

茹で汁スープにして召し上がっても美味しいです。

①三鮮 水餃子の具の作り方

●具の材料:卵8個、ニラ4束、むきエビ500g

- ①ごま油大さじ2、塩大さじ1、卵8の順に熱したフライパンに入れて、菜箸を回しながら炒めて、柔らかいところで火を切る。
※ごま油を塩より先に入れること。
- ②みじん切りしたニラ、エビをボールで混ぜ合わせ、片栗粉大さじ1を加える。
- ③②に①のスクランブルした卵を加えて混ぜ合わせる。



②玉ねぎ、人参水餃子の具の作り方

- ①玉ねぎ3個をみじん切りにして水にさらしておく。
- ②人参2本を湯がいて、みじん切りにする。
- ③ミンチ肉1kg、コショウ大さじ2、濃口しょうゆ大さじ2、塩大さじ1、卵1個をボールに入れ、サラダ油大さじ1を加える。
※醤油をサラダ油より先にいれること。
- ④③に①と②を加えて混ぜ合わせる。

中国では、水餃子を主食として食べるために、材料は多めとなっています。全体の量は、ご家族で必要な量に調節してください。

皮については、①②の具材を包める分量となっていますが、皮、具材ともに、割合を2分の1、3分の1というふうに、目安としてください。

