

## 水餃子レシピ（キャベツとニラ餃子）

材料： 4～5人分 約60～70個

**皮：** ・小麦粉 500g（薄力粉でok）  
・水 250cc ・打ち粉少々  
☆ 小麦粉と水の比率は大体2：1

**具：** ・豚挽き肉 400g  
・キャベツ 300g（4分の1）  
・ニラ 1束  
☆ 肉と野菜の量の比率は大体1：1

**調味料：** ・サラダ油大さじ 2  
・醤油大さじ 3  
・生姜 15g（くり1コ分の大きさ）  
・ゴマ油小さじ ½  
・オイスターソース小さじ ½  
・塩小さじ 1

**ダシ：** ・八角 1個（小）  
・山椒 10粒  
・水 150cc～200cc  
**タレ：** ・黒酢  
・ラー油か辣椒醬（チリみそ）  
☆ 個人の好みによって

作り方：

① **ダシを作る**

小さい鍋に水 150cc と八角、山椒を入れて、火にかける。沸騰してから、弱火で 10～15分茶色くなるまで煮る。出来たら、八角と山椒を出して、冷ます。

② **生地を作る**

ボールに小麦粉を入れ、250ccの水を少しずつ加えていき、耳たぶくらいの固さまで練り、生地を丸くして寝かせる。（約30分）

★次の具を作る工程の間に、寝かせている生地をもう一度こねる。

### ③ 具を作る

- a. ボールに挽き肉を入れ、出来たダシを少しずつ加えて、箸で同じ方向に粘りが出るまでよく混ぜる。
- b. キャベツを湯通ししておく。(しんなりする程度)
- c. 深めのフライパンか中華鍋にサラダ油を入れて、熱したら、小麦粉を少々振り入れてから醤油を入れる。(油はね注意! 醤油を入れる前に少し小麦粉を振り入れると、油はねが防げる)。  
  
沸騰したら、火を止め、冷ます。ダシが入っている挽き肉に少しずつ入れて同じ方向によく混ぜる。
- d. みじん切りにした生姜を挽き肉に入れ、よく混ぜる。その後、ゴマ油やオイスターソース、塩を入れてよく混ぜ合わせる。
- e. 湯通したキャベツを細かく刻んで、軽く絞る。(熱ければ水にさらしてから行っても OK )

ニラも細かく切る。挽き肉に入れ、よく混ぜたら、出来上がり。

★混ぜるときは、いつも同じ方向で行う。

### ④ 皮を作る

寝かした生地を二・三等分にして、棒状に伸ばし、包丁で棒アメを切るように直径も長さも 2cm くらいに切る。

打ち粉を振って、ひとつずつ麺棒で丸く伸ばす。(左上部をつまみ、手前に回しながら周りを薄く、中央を少し厚めがベスト)。

### ⑤ 餃子を包む

できた具を皮の中央に乗せ、両手の親指と人差し指で皮をぎゅっと押さえる。

### ⑥ 餃子を茹でる

大きめの鍋にたっぷりの湯を沸騰させ、餃子を強火で茹でる。浮き上がった後、中火に調節。皮が透き通ってから(約 3、4 分)、取り出して、タレをつけていただく。