生涯学習推進委員会行事

餃子・焼売づくり

楽しく作って、美味しく食べよう

11月14日、生涯学習推進委員会行事

「餃子・焼売づくり」が行われました。

講師として佐藤君代さんを招き、指導して

いただきました。

餃子（4人分）

餃子の皮…24枚　豚ひき肉…120ｇ
キャベツ…200ｇ　にら…1/3束
酒…大さじ１　塩…小さじ1/2
しょう油…小さじ1/2　ごま油…小さじ１
しょうが汁…小さじ１　にんにく…適量
サラダ油…大さじ１+１　水…カップ1/4+1/4

①キャベツは沸騰したお湯で茹でてザルニ上げ、水気を絞ってみじん切りにする。にらは小口からできるだけ細かく切る。しょうがはたわし等で良く洗い、水気を拭いて皮のまますりおろす。

②ボールに豚ひき肉、キャベツ、酒、塩、しょう油、しょうが汁、にんにくを混ぜて、粘りが出るまでよく練り、一方向にグルグルと勢いよく混ぜる。さらに、にら、ごま油を入れて混ぜる。

③餃子の皮のまわりを水でぬらし、具を入れて包む。

④フライパンを熱してサラダ油を入れて餃子を並べる。焼き色がついたら水を加えて蓋をして強めの中火で蒸し焼きにする。水気がなくなり、ピリピリ音がし始めたら蓋を開け強火にして底の水気を完全に飛ばし、仕上げにごま油をフライパンの縁から回しかけて仕上げる。

早く
食べたい……

海老焼売（4人分）

焼売の皮…20～25枚
〈種〉むき海老…100ｇ
　豚ひき肉…200ｇ　片栗粉…大さじ２
　小麦粉…大さじ１　塩…適量
〈調味料〉酒…小さじ１　砂糖…大さじ１　塩…小さじ1/2
　しょう油…小さじ２　こしょう…少々
　しょうが汁…小さじ１　レタス…適量

①むき海老は、厚みを半分に削いで背わたを取り、塩水で洗う。水気を切って粗く刻む。

②玉ねぎは、細かくみじん切りにして、小麦粉、片栗粉をまぶしておく。

③ボールに〈種〉の材料を入れて、よく混ぜ合わせる。〈調味料〉を加えて、さらによく混ぜ合わせ、片栗粉を加え、かたさを調節する。

④手に焼売の皮を一枚置き、大さじ２くらいの③をへらでのせ、握って形を整え、海老をのせる。

⑤レタスを敷いたセイロや蒸し器に、焼売を間隔をあけて隣とくっつかないように並べる。水滴がしたたらないように、蒸し器の蓋にタオルをかけて蒸し器の蓋をし、しっかり蒸気が上がっている状態(強火)で10分蒸す。

★一言感想★

・とても楽しくできました。焼売も餃子もまるで横浜中華街で食べているようにと～ても美味しかったです。

・焼売ははじめて作りましたが、楽しく美味しくできました。是非、子どもとも作りたいと思います。

・日頃の食卓にのる献立でそれぞれの家庭で今度作る時に色々参考になるでしょう。

・楽しく作ることができました。家でも子ども達と一緒に作って食べてみたいと思います。