

餃子の皮も手作りしてみよう!

ざいりょう
材料 (15 コ分)

- はくりきこ
・薄力粉 90 ㍉
- ねつとう
・熱湯 50cc

- ①ボールに薄力粉を入れ、熱湯を一度に注いで菜箸などで勢いよく混ぜる。
- ②ひとまとまりになったら手で、なめらかになるまで充分にこねる。
- ③丸く整え、ラップまたはぬれぶきんでしっかり包み、冷蔵庫で 20 ~ 30 分ねかせる。
- ④まな板などにのせて棒状にのばし、15 等分に切る。
- ⑤打ち粉をまぶしながら切り口を丸く整え、切り口を上にして、手のひらでギュツと押し付けて、平らにつぶす。
- ⑥左手で皮を持ち (ずっと持ったまま) 少しずつ時計と反対にまわす。めん棒は生地中央まで上下に動かす。
(めん棒は中央までしか動かさないで真ん中が少し厚く周りが薄くなります)
- ⑦のばした皮は打ち粉をしておく。
- ⑧包むときは水を塗らなくてもピタッとつきます。

焼いてみよう!

- ・サラダ油 適量
- ・お湯

- ①熱したフライパンにサラダ油を回し広げ、餃子を並べすぐにお湯をそそぐ。(お湯の量は底から約1センチ) 強火でふたをして蒸し焼きに! (約5分)
- ②お湯が無くなったところにサラダ油小さじ 1 を餃子に回しかけ、油分を補給する。
- ③ふたをかぶせ、弱火でじっくり (約5分) カリッと仕上げるコツ!

