



# 餃子

にらとキャベツ  
入りの王道の味

豚ひき肉にキャベツとにらがたっぷり。にんにくは控えめなので、くせがなく、いくつでも食べられる人気の味。香ばしく焼きあげてどうぞ。

## 材料 (24個分)

ギョウザの皮	1枚
豚ひき肉	100g
豚脂	15g (ラードでもよい)
キャベツ	1/6個 (120g)
にら	1/3束 (35g)
すりおろししょうが	小さじ1/2
すりおろしんにく	小さじ1/2
オイスターソース	少々
うまみ調味料	少々
ごま油、塩、こしょう	各少々
ごま油	少々

## 包む



### ひだを寄せながら包む

餃子の皮にあんをのせ、皮の縁に指で水をつけたら、ひだを寄せながら包んでいく。包み方は自由でOK! 楽しみながら包んで。



### 冷えたひき肉と野菜を混ぜる

シュウマイと同様、豚ひき肉と豚脂は作る寸前に冷蔵庫から出し、キャベツとにら、Aを加えて練る。手の温度で温まらないよう早く。



### 野菜はギュッと水けを絞る

キャベツとにらはみじん切りにして、ひき肉に混ぜたときに水分が出ないよう、水けをぎゅっと絞っておく。



### 調味料を入れて混ぜる

肉だねの材料がよく混ざったら、Bの調味料を入れて手早く混ぜる。最後に入れることで水分が出ていくようになっておいしく仕上がる。



パン粉で水分調整できます

### 野菜の水分が多いときはパン粉を

季節によって野菜の水分が多いときは、パン粉を大さじ1程度入れると水っぽくならずにおいしく仕上がります。

## 焼く

肉のうまみを閉じ込めるよ

### 水を加えて蒸し焼きに

フライパンに並べ、中火にかけて少し焼き色がついたら、餃子が5〜7mm浸るくらいのお湯を注いでふたをして10分蒸し焼きに。



### ごま油でカリッと仕上げ

蒸し焼き後、火が通ったらごま油を鍋肌から注ぎ、ふたを取って強火でカリッと焼いて仕上げる。焦げないように注意して。

## 「菅商店」に教わる

## おいしいシュウマイと

## 餃子の作り方



玉ねぎの甘みが豚肉の引き立て役

## シュウマイ

豚ひき肉にたっぷりの玉ねぎを入れて作るシュウマイは、玉ねぎの甘みが効いたやさしい味。せいろで蒸すと、ふっくらジューシーな仕上がりに。

教えてくれるのは  
菅商店 二代目  
菅 宏行さん



うまいよ！  
食べてみて！

## つあんを つくる



### 玉ねぎの水分をきる

玉ねぎはみじん切りにして、ペーパータオルなどに包んで水分をきる。こうすることで肉だねに混ぜたとき水っぽくならない。



### まず玉ねぎとひき肉を混ぜる

豚ひき肉とこく出しの豚脂はだれなように作る寸前に冷蔵庫から出し、玉ねぎ、しょうが、片栗粉を合わせて手早く練る。



### 最後に調味料を入れて混ぜる

肉だねの材料がよく混ざったら、Aの調味料を入れて手早く混ぜる。最後に入れることで水分が出ていくようになっておいしく仕上がる。

調味料は水分が出ないよう最後に



### 蒸す前に冷蔵庫で冷やす

シュウマイは皮が薄く、肉だねがだれやすいので、冷蔵庫に入れておくことで形がきれいに仕上がる。作りながら冷蔵庫に入れて。



指3本で軽く押さえるのがコツ

### 上部は指3本で軽く押さえて

シュウマイのてっぺんは親指で押さえるのではなく、3本の指で軽く押さえたほうが、フラットにきれいに仕上がる。



### 指で握って形を整える

皮に肉だねを乗せたら軽く握って筒状に整えて。皮は自然に肉だねに沿わせればOK。



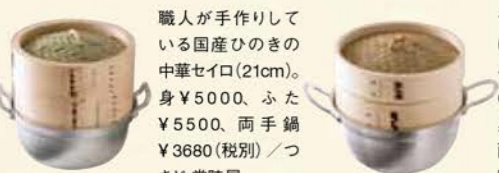
## 包む

### シュウマイの皮で包む

あんをスプーンですくって包む。平らなスプーンのほうが乗せやすい。量は多すぎるとはみ出てしまうので加減しながら。

## 築地で買える優秀せいろ

できたシュウマイはぜひせいろを使って蒸してみましょう。「せいろで蒸すことでうまみや肉汁が逃げず、また加熱むらもできずにやわらかくジューシーに仕上がります。また、ゆっくりと火が通るので、時間が経ってもふっくら&しっとり感が持続しますよ」と「つきじ 常陸屋」の廣田有希さんがアドバイス。電子レンジもお手軽ですが、蒸したおいしさをぜひ味わって。



職人が手作りでいる国産ひのきの中華せいろ(21cm)。身 ¥5000、ふた ¥5500、両手鍋 ¥3680(税別) / つきじ 常陸屋

せいろ初心者の方にもおすすめのお手軽価格。ひのきの中華せいろ(21cm)。身、ふた 各 ¥1650、両手鍋 ¥2000(税別) / 大野屋

## 蒸す



### 蒸気が上がったせいろで蒸す

湯を沸騰させ、十分に蒸気が上がったところに蒸し器をセットする。この状態で15分ほど蒸して火を通す。



### くっつき予防で薬物野菜を

せいろなどの蒸し器には、シュウマイがくっつかないように、レタスやキャベツ、クッキングシートなどを敷いてから並べる。

