

# 韓さん養生料理教室

主催：茅ヶ崎日本中国友好協会

## 銀耳蓮子羹

### 材料

白きくらげ、干し棗、  
蓮の実、枸杞の実、氷砂糖

### 作り方

白きくらげを 1 時間



くらい水に浸けておき、これに芯を除いた蓮の実、棗、  
氷砂糖を入れて、弱火で 2 時間くらい加熱する。

取り除いた蓮の実の芯は口に入れると苦味を強く感じる。  
茶のようにして飲むことがあると言う。

甘味は Bx8~10% くらい、クコの実は棗を入れない時に  
入れるので、今回はクコの実は入っていなかった。



ほんのり甘い銀耳蓮子羹をいただき、少し力が付いたところで、餃子づくりを開始する。  
まず、餃子の皮作りを始める。

## 餃子の皮の生地づくり

### 材料

強力粉……500g  
薄力粉……300g  
水………400g

### 作り方

- ①小麦粉は強力粉 500g、薄力粉 300g をボウルに入れ、サッと混ぜてから水 400g を加える。
- ②小麦粉に水を数回に分けて加え、練らないように菜箸を使って、含ませていく。
- ③小麦粉がへらへらの固まりになっていく。
- ④分量の水を加えたら、手で練り上げる。



- ⑤パサついているときは手に水を付けて振りかけるように加え、練り込んでいく。  
※練りあがり量は1,200gで、皮1個分が12g程度なので、100個分の餃子の皮となる。
- ⑥練りあがった生地は丸めてボウルに入れ、布巾をかけて肉餡ができるまで寝かせる。

## ハウレンソウの入った緑色の餃子の皮

### 作り方

- ①ハウレンソウ50gに水1カップをミキサーで砕き、小麦粉に入れて練る

皮の生地ができたら、肉餡づくりを始める。豚ひき肉500g、ハクサイ1/4個、ニラ1束、長ネギ1/2本、ショウガ1個、卵5個、むきエビ400g、カニかまぼこ200gを揃える。調味料は醤油100ml、サラダ油100ml、胡麻油50ml、鶏がらスープ（スープの素大サツ<sup>®</sup>1+枸杞水50ml）、料理酒50ml、塩胡椒、塩を準備する。

## 餃子の具（肉餡）

### 材料

- 豚ひき肉……………500g
- ハクサイ……………1/4個
- ニラ……………1束
- 長ネギ……………1/2本
- ショウガ……………1個
- 卵……………5個

- むきエビ……………400g
- カニかまぼこ…200g

### 作り方

- ①ハクサイは縦にせん切りしてから5mm幅のみじん切り、塩10gを振り、しばらくおいてから、布巾に包んでギュッと絞る。
- ②ニラは2mm幅に切る。
- ③長ネギは縦に細切りしてから2mm幅のみじんに切り、ボウルに入れ、



たっぷりのゴマ油を加え、長ネギをゴマ油に沈める。

④ショウガは包丁で皮をこそげ落として剥き、薄切りにしてから線に切り、さらに1mm角のみじんに切る。

⑤卵5個はボウルに割り入れ、良く解きほぐし、フライパンにサラダ油50gを入れて熱してから、卵を加え、菜箸で卵を解しながら炒り付け、やわらかい炒り卵とする。

⑥むきエビは背に包丁を入れて背ワタを取り、3つに切る。

⑦カニかまぼこは2cm幅に切り、解す。

⑧ボウルに豚肉、水200g、醤油、サラダ油、鶏がらスープ、料理酒、塩コショウ、塩、⑥のエビ、④

のショウガを入れて良く混ぜ合わせる。

⑨⑦のカニかまぼこを加えて混ぜ、⑤の卵を加えて混ぜる。

⑩①のハクサイと②のニ

ラを加えて、良く混ぜる。

⑪③の胡麻油浸けのネギを加えて混ぜる。

⑫肉餡の味を確認し、味を調える。

※肉と魚、エビは先に入れて混ぜ、野菜は水が出る

るので最後に入れる。ネギはみじんに切ったらゴマ油に浸け込み、ねぎの香りをゴマ油で閉じ込め、肉の中には最後に入れる。

※味を確認し、淡いときは調味料を加えるが、濃い時は野菜を加える。



## 餃子の皮

### 作り方

①生地のかたまりをもう一度良く捏ねる。



②生地を長い棒状に整える。

③棒状の生地を包丁あるいは手で2cm×3cmに切る。

④切った生地を少し丸めてから手のひらで円盤形に潰し、めん棒で丸く、縁を薄く延ばす。



## 皮に具を包む

### 包み方

①左手のひらに皮をのせ、皮の中に具をおく。

②皮を折り重ね、折り重ねた中央部をキュッと押さえてから、両端を中に入れて押さえ、角になった片方をキュッと押さえる。

③粉を少々敷いたバットに並べる。

※具は1個あたり10g～12gを入れる。



## 水餃子

### 茹で方

①大鍋の8分目まで水を入れて、加熱する。

②沸騰したら、餃子を入れる。

③沸騰したら、冷水を300ml加え、再度沸騰し

たら冷水100mlを加え、また沸騰したら餃子を取り出し、器に盛る。

④水餃子は熱いうちが美味しいので、熱いうちに食べる。



※酢醤油を付けて食べるが、水餃子に味がしっかりついているならそのまま食べても良い。  
※具が良く練れていると餃子の中の具が一体化しており、バラバラに崩れることはない。



## 焼き餃子（鍋貼）

### 焼き方

- ① 具を包んだ餃子の底面に片栗粉をまぶしつける。
- ② フライパンを温めてからゴマ油をたっぷりと入れて、餃子を並べる。
- ③ フライパンにフタをして加熱する。
- ④ 餃子が熱くなり始めたら餃子の上にゴマ油を刷毛で塗る。
- ⑤ 水 250ml を加え、フタをして6分間蒸し焼きにする。
- ⑥ フタを外し、フライパンの中の水分がなくなるまで加熱する。
- ⑦ 水分がなくなり、きれいな焦げ目ができたら加熱を終え、ヘラで取り出す。
- ⑧ 器に焼き面を上にして盛る。



餃子づくり、楽しく、美味しい一日でした。餃子の具が残り、皆で分けて持ち帰ったので、その日に復習ができました。