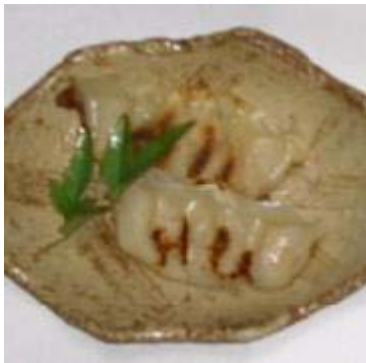


鰹の生きょうざ



【鰹の生きょうざの作り方】

にんにくとしょうがはすりおろし、後の野菜はみじん切りにする。

かつおは薄く切りAを加えて細かく包丁で叩くように切る。ごまは粗みじんにする。

ととBを合わせ、粘りを出さないように菜箸で混ぜる。

の具大さじ1強(15g位)を餃子の皮にのせ一方にひだを寄せ包む。

フライパンに、油大さじ1を熱して、1/2の量を並べ、底がきつね色になるまで焼き、湯を餃子の高さの1/3まで注ぎ、ふたをして水気がなくなるまで弱火で蒸し焼きにする。

ふたをとり、強火で水気を飛ばす。残りも同様にして焼きます。

皮は市販のものを使用してもよい。

《皮の作り方》

強力粉と薄力粉を合わせてボールに入れ、水を加えてよくこねる。

を30分~1時間ねかせ、20~30等分にして、小さい麺棒で直径7~8cmにのばします。

季節の旬の材料を使用.....筍、れんこん、切干大根等は、繊維、鉄分を多く含みます。焼き仕上げに、水溶き片栗粉大さじ2位入れ、ごま油少々振ると、パリットと焼けます。

材料(30~40個分)

鰹(刺身用).....	160g
白菜(茹でる).....	80g
キャベツ(茹でる)	80g
長ねぎ.....	1/2本
玉葱.....	1/4個
ニラと山芋.....	各30g
えのきたけ.....	30g
にんにく.....	1片
しょうが.....	1/3片
白黒ごま.....	各大さじ1

A

酒.....	大さじ1/2
みそ.....	大さじ1/2
テンメンジャン.....	小さじ1/2

B

醤油・酒.....	各大さじ1/2
ごま油.....	大さじ1/2
塩.....	少々
餃子の皮.....	24~30枚
強力粉.....	1カップ強
薄力粉.....	1カップ強
水.....	3/4カップ