

いちから ツナ焼き餃子を作ろう



餃子の皮

<材料> 20 枚

中力粉	140g (薄力粉と強力粉半分ずつでもOK)
水	60g (小麦粉の42~43%程度)
片栗粉	皮を伸ばしたり重ねるときに使います



1. ボウルに中力粉を入れて真ん中にくぼみを作り、そこに水を注ぎ入れて混ぜる
2. 生地がまとまり、つやがでて手に付かなくなれば、丸くしてラップで包む (またはビニール袋に入れて空気を入れないようにして閉じる)。常温で15分程度おいておく
3. 生地をラップから取り出し、棒状にのばして、均一の大きさに包丁でカットする。(1つ10gを目安に)
4. 台に片栗粉を振り、その上で、麺棒を使って丸くのばす

◎ 生地の硬さは耳たぶ程度。

これを目安に季節や天候によって水の量は調整しましょう

餃子の具

<材料> 20個分

ツナ缶	140g
キャベツ	130g
ニラ	40g
にんにく	16g
しょうが	8g

<調味料>

塩	2つまみ
醤油	小匙2.5
ごま油	大匙1
片栗粉	小さじ2.5
こしょう	2ふり



1. キャベツ、ニラ、にんにく、しょうがはすべてみじんぎりにする
2. キャベツは絞ってしっかりと水けをとっておく
3. ボウルにニラ以外の材料を入れてよく混ぜ、最後にニラを加えて全体にいきわたるまで混ぜる。
4. ボウルにラップをかけ、冷蔵庫で15分以上おねかす





- ◎キャベツを細かく刻むにはフードプロセッサーがお薦めです
- ◎餃子の具は一晩寝かせるのがベター（味が数段よくなるので）

餃子の包み方

1. 餃子の皮の真ん中にスプーン一杯分程度（10g）の具をおく。
2. 皮の周りに水をつける
3. 真ん中から半分折り、4~5個のひだを作ったあと指で押さえて閉じる



◎餃子は冷凍庫で長期間保存できます。
クッキングシートをしいたトレーに餃子を離して並べて冷凍し、しっかり凍ってからジップロックなどの保存袋に移して保存します。

餃子の焼き方

サラダ油、ごま油、水

1. フライパンにサラダ油を少量加え、中火にかける
2. ぎょうざをくっつけて並べ、餃子の底がほんのり茶色になるまで中火で焼く
3. 200ml程度の水を流し入れ、ふたをして蒸し煮する
4. 水分がなくなり、皮に透明感がでてきたら、上からごま油をまわしかける
5. 餃子の底がかりっとなるまで強火で加熱する



ぎょうざのたれ

- 1) 酢 : 醤油 : ラー油 = 1 : 1 : 少々
- 2) 酢とたっぷりの白コショウ