

# きままに一品 第十回 ギョウザ

## 夏はビールだ ギョウザだね

暑い夏がやって来ました。食欲が落ちたら、ビールとギョウザです。今年は、中国冷凍ギョウザが悪い意味で話題になりましたが、食の安全を目指すなら、お家でギョウザを作りましょう。にんにくを使いませんが、入りたい方は、すりおろして入れてください。

豚ひき肉	250g
キャベツ	半玉
にら	1ワ
ねぎ	1ワ
しょうが	1かけ (親指大)
塩	大1強
コショウ	少々
しょうゆ	大1
ごま油	大1
紹興酒	大1
片栗粉	少々
皮 二袋 (60枚)	
サラダ油	適宜

キャベツは、千切りにして、さらに横に包丁を入れて、長さを3分の1にする。ボールに入れて、塩 大さじ1強をふり、軽く混ぜてしばらく置いておく。しばらく置いておくと水分が出てきます。手で揉んで絞ります。時間を置いて、(2~3分)何回か絞ってください。



にら、ねぎを小口きりする。



ボールに、豚ひき肉、絞ったキャベツ、にら、ねぎを入れ、しょうがのすりおろし、コショウ、しょうゆ、ごま油、紹興酒(日本酒でもOK)を入れて、よく混ぜます。

これでタネが出来ました。



ギョウザの皮に包んでいきましょう。ギョウザの包み方は、いろいろあるようですが、私は端からひだを作っていきます。真ん中にタネをおいて皮のふちに指で水をつけて、包んでいきます。皿に並べるときに、片栗粉を振っておきましょう。皮どうしがくっつかなくていいですよ。

フライパンを熱し、油をひき、ギョウザを並べていきます。強火で、少し焼けたら、熱湯を廻しいれ、ふたをします。水分が飛んで、チリチリ音がしてきたら、ふたを取り、最後の水分を飛ばして出来上がりです。ここで、最後に少量の油を廻しいれます。

