



すいぎょうざ

ぎょうざの皮って、むつかしそうなイメージがあるけど、やってみると、いがいと簡単なので、ぜひチャレンジしてみてね。

みんな、それぞれの形が出来たりして、おもしろいよ～
たのしく作って、たのしく食べよう！

ぎょうざと言えば『焼きぎょうざ』のイメージだけど、ぎょうざの本場中国では、水ぎょうざが一番食べられているんだよ。

皮の材料 約20個分

薄力粉 75g
強力粉 75g
熱湯 75ccくらい
塩 2g
打ち粉用片栗粉少々

1枚の目安12～15g

皮の材料（小麦粉なし） 約20個分

米粉 120g
片栗粉 40g
塩 2g
お湯 150ccくらい
打ち粉用片栗粉少々

1枚の目安 20～25g

ぎょうざの具 約20個分

豚ひき肉 150g
白菜 100g
白ネギ 1/2本
にんにく 1/2かけ
ニラ 1/5束
生姜 10g
酒か水 20cc位
ごま油 15cc
塩 2g
醤油 5cc

作り方

- ① まずは、水ぎょうざの皮を作ります。
- ② 粉2種類と塩を、大きめのボウルに入れて、混ぜます。
- ③ 中央に穴を開けて、お湯を1/3～1/2くらい入れて、箸などで混ぜます。
- ④ 2～3回に分けてお湯を入れて、程よく混ぜたら、こねます。
- ⑤ 袋に入れて、30分～60分ほど、常温で置いて、なじませます。
- ⑥ その間に具を作ります。
- ⑦ 白菜をみじん切りにして、ボウルに入れて、塩を少しふり混ぜます。
- ⑧ ニラ、白ネギをみじん切りします。⑦に入れる。
- ⑨ 生姜とニンニクはすりおろします。⑦に入れる。
- ⑩ ボウルに、豚ひき肉と塩を入れて、手早く混ぜます。
- ⑪ 粘りが出てきたら、ごま油、醤油を入れて混ぜます。
- ⑫ ミンチに粘りが出てきたら、酒かお水をミンチに含ませるように入れます。
- ⑬ すると、ジューシーな水ぎょうざになります。
- ⑭ ⑬に⑦を入れて、軽く混ぜます。出てきた水分も一緒に入れます。

- ⑮ これで、具の完成です。
- ⑯ 皮を整形します。
- ⑰ 皮1枚の目安に従って、小分けします。
- ⑱ 手で丸く形を整えたら、直径8～10センチ位の大きさに、**秘密の道具**を使って、薄く伸ばします。
- ⑲ 秘密の道具は動画を見てね🥰
- ⑳ 伸びた皮に具をのせて、包みます。形は、バラバラでも大丈夫だよ！
- ㉑ 沸騰した、たっぷりのお湯に、ぎょうざを、お湯を混ぜながら入れて、浮いてくるのを待ちます。
- ㉒ ぎょうざが浮いてきたら、少しだけお水を入れて、蓋をして3～5分そのままボイルします。
- ㉓ ぎょうざがぷっくりして来たら、出来上がり！

㉔ お好みのタレでお召し上がりください！

ありがとうございました！
楽しく作って、楽しく食べてね！

——おしらせ——



『しあわせごはんレター教室』のLINEが出来ました！

レパートリーが少ない、作る時間が無い、手早く健康的な料理を作りたいなど、お料理のストレスを解消する、色々な情報をお届けします。

今お友だち登録して頂くと、レパートリーが120倍増える本や、万能調味料のレシピをプレゼントしていま～す！

お友だち追加は
こちらです👉

