

旬の素材で おいしいレシピ

わかばクッキング教室

十河 絹子

家族みんなの人気メニュー

パリッとアツアツ焼き餃子



材料

(4人分/30~40個分)

- 豚ミンチ …… 150g
- キャベツ …… 1/4個
- 太ネギ …… 1/2本
- ニラ …… 1/2束
- 生姜 …… 20g
- ぎょうざの皮 30~40枚

- 酒 …… 大さじ2~3
- しょうゆ …… 大さじ1/2
- ④ •ゴマ油 …… 大さじ1/2
- 塩 …… 小さじ1/3
- こしょう …… 少々

- 水 …… 2/3カップ
- サラダ油 …… 適量
- ゴマ油 …… 適量

作り方

- <具を作る> ①キャベツはみじん切りにし、塩少々をふってしばらく置き、水分が出たらしっかり絞ります。
②豚ミンチに④を入れよく混ぜます。冷蔵庫で20分ほど寝かすと味がなじみ、脂も固まって包みやすくなります。
③太ネギ、ニラ、生姜はみじん切りにして②に入れ、①のキャベツも加えて練り混ぜます。
- <皮に包む> ④皮を手のひらにのせてスプーン山盛1杯の具をのせます。向こう側のふちに水をつけて半分に折るようにし、両手の親指と人差し指でふちをつまみとじます。
- <餃子を焼く> ⑤サラダ油を引いたフライパンに餃子を並べて中火にかけ、水2/3カップを入れ蓋をします。
⑥沸騰し始めたら火を弱め、水分がなくなったら蓋を外します。
⑦餃子の上からゴマ油を細く落とすようにかけ、音がパリパリと変わり、底がキツネ色になれば完成です。皿に盛り、好みのタレでいただきます。

秋の絶品スイーツ

金時芋棒の 塩キャラメル風味

材料 (4人分)

- 金時芋 中1本 …… 約200g
- サラダ油 …… 適量
- ④<キャラメル>
砂糖 …… 大さじ3(30g)
- バター …… 20g
- 塩 …… ひとつまみ

作り方

- ①金時芋をよく洗って皮付きのまま1cm角の棒状に切り水にさらします。
- ②フライパンにサラダ油を深さ7~8mmくらいに入れ180度に熱し、水気をよくふいた芋を入れて均一に広げます。
- ③芋が薄く色づくまでは触らずキツネ色になりはじめたらひっくり返し、カラッと揚げて取り出します。
- ④空のフライパンに④の砂糖を入れて中火にかけ、周りが茶色になったらバターと塩を入れて混ぜ、③を入れて絡めて完成です。

*ハチミツやしょうゆ風味にしても美味です。

