



DUMPLING OF ORIGIN ON NORTHEAST CHINA

中国東北地方正宗餃子

2013年6月29日(星期六)

富士宮市立西公民館調理実習室

講師：王桂芬さん(中国東北地方出身)

材料

5人分(1人15個くらい)

皮：

中力粉(なければ強力粉と薄力粉を1:1で混ぜる) 1Kg/お湯(37~40°C 適量)

餡

①セロリと合い挽肉餡

牛豚合い挽き挽肉 500g/セロリ 5本/
生姜 3かけ/青ネギ 適量/塩 少々/水
少々/胡椒 少々/鶏ガラスープの素 適
量/ごま油 少々/醤油 少々

②三鮮餡

豚挽肉 300g/ニラ 4束/むきエビ(大き
め) 1袋/卵 5個/椎茸 2個/塩 少々/
水 少々/胡椒 少々/鶏ガラスープの素
適量/ごま油 少々/醤油 少々

作り方

皮

- ①台の上に中力粉を山に盛り、中心に穴をあける(富士山っぽく)。
- ②頂上の穴に人肌程度の温度のお湯を入れる。
- ③粉の山が決壊しないように内側から粉とお湯を馴染ませていく。
- ④手につかなくなるまでこねる。乾かないようにラップしてしばらく寝かせます。
- ⑤皮を棒状に形を整え、15,6等分する。包丁で切っても良いけれど、ちぎって分けるとプロっぽい!
- ⑤麺棒で丸くのばす。皮を回しながら円の外側から中心へ中心から外へとのばす。

ヒント

外→中心へのときに力を入れて...中心→外は力を抜く!中心が厚めになっていればOK!真ん円でなくても可!

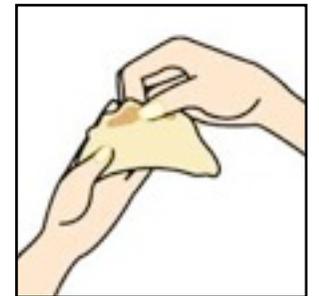
セロリと豚挽水餃子(芹菜猪肉水餃)

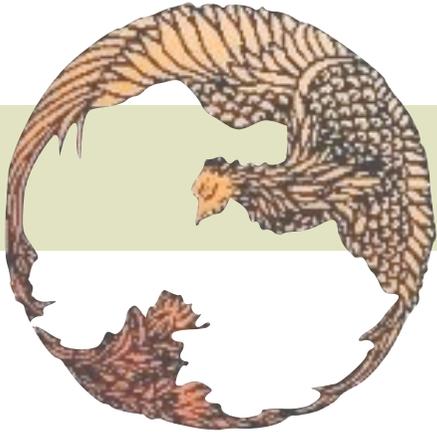
- ①野菜類をみじん切りにする。セロリは1分ほどレンジで加熱して水を出す。
- ②ボウルに肉を入れ、水を足しながら、ねっとりするまで混ぜる。
- ③②にセロリ、生姜、ニンニク、ネギ、調味料を加えて混ぜる。
- ④作った皮の半数に餡を入れて包みます。

(残りは三鮮餡用)

皮の中心に餡をのせ、端から細かくひだを寄せてまとめていく。

- ⑤鍋にお湯をたっぷり沸かし、餃子を投入。浮き上がってきたら差し水。これを3回繰り返したら、餃子を上げて完成。





三鮮焼き餃子（鶏蛋猪肉鮮蝦煎餃）

- ①フライパンにごま油(分量外)を熱し、溶き卵を入れ、炒り卵を作る。なるべく細かく混ぜながら作る。
- ②青ネギと生姜は細かいみじん切りにし、豚挽肉、醤油、塩、鶏ガラスープの素、ごま油を加えてよく混ぜる。
- ③エビのむき身、ニラ、椎茸を細かいみじん切りにして、②に加え、さらによく混ぜる。
- ④餡を餃子の皮に包む。皮の中心にのせ、端から細かくひだを寄せてまとめていく。

- ⑤④を焼く。熱したフライパンにごま油(分量外)をしき、餃子を並べて中火で焼き始める。
- ⑥⑤に水100～150cc(分量外)を入れて蓋をして5～7分程度焼く。
- ⑦ほとんど水がなくなったら蓋を取り、水分がなくなるまで焼く。焼き色とパリッと感を確認して、焼き上げる。

お好みで醤油や黒酢、辣油をつけて、中国茶と共にお召し上がりください！



中国の餃子って？

「ジャオズ (jiǎozi)」といい、華北の料理とされ、中国東北部で特によく食べられています。餃子は主食であり、水餃子（水餃、shuǐjiǎo）が主流。皮を厚めにし湯に入れ茹でて水切りをして食べます。

「餃子」はその発音が交子（子を受かる）と同じであることや、清代の銀子の形に似ているので、縁起の良い食べ物とも言われます。また「交」には「続く、末永し」という意味もあり、大晦日（過年guònián）には年越し餃子（更歳餃子、gèngsuì jiǎozi）、春節に長寿を願って食べます。

