



おいしい
お水を使った

＼かんたん！

レシピ

福島市の名物をちょっとアレンジ スープ餃子

皮から自作にチャレンジ。皮は焼き餃子より、
少し厚めにするのがポイント！

鍋に入れたり、
水餃子として食べてもOK。

VOL.15

作り方

- ①あんの野菜はすべてみじん切りにする。
- ②白菜は切った後、大きめのボウルに入れ、よく揉んでから水を入れて2、3回水洗いし、しっかりと絞る。
- ③大きめのボウルに、塩、しょうゆ、ごま油、うま味調味料を合わせ、豚挽き肉、野菜を入れてよく練り合わせる（一晩ねかせるとさらに味がなじむ）。
- ④皮は強力粉を振ってボウルに入れ、熱湯を少しずつ加えて菜箸で混ぜ合わせ、手でしっかりと練り込む。丸くまとめてボウルに入れ、ラップをかぶせて30分ぐらいねかせる。
- ⑤打ち粉を振った台に④を取り出し、さらに練る（生地は耳たぶぐらいの柔らかさになるまで練り込む）。
- ⑥生地をこねながら直径2cmぐらいの棒状にのばし、手でちぎるか、包丁で40～50等分ずつ切り分け、丸めておく。
- ⑦⑥を手のひらで押しつぶし、平らにしてから、片手で生地をつまんで回しながら麺棒でのばす。真ん中が厚く、周りが薄くなるように直径7cmぐらいまでのばす。
- ⑧皮を手のひらにおき、中央に③をのせて、反対の手で端からあんを包み込むように皮をつまみ、ひだを作りながら丸く包んでいく。
- ⑨大きめの鍋に湯を沸かし、⑧を入れて5分ほどゆでる。
- ⑩市販の中華スープの素でスープをつくり、野菜を入れてしばらく煮込む。
- ⑪器にゆであがった⑨と⑩を入れてでき上がり。

※スープ餃子はメニューにありません。また、他メニューにおいても、
お店では鶏と豚の骨でスープをとっていますが、今回は市販の中華スープで代用しました。

材料(餃子40～50個分)

- 【皮】※市販のものでも代用可
強力粉…150g
湯…175cc
(冬は熱湯、夏はぬるま湯)
- 【あん】
白菜…4分の1個
ニラ…半束
長ネギ…2分の1本
タマネギ…4分の1個
ショウガ…1片
豚挽き肉…180g
塩…10g
しょうゆ…50cc
ごま油…15cc
うま味調味料…適量
- 【スープ】
中華スープの素…適量
水…適量
野菜…適量



教習王先生

「中国料理 王芳」
森田 良三さん

中国料理 王芳

福島市新町7-12
TEL024-536-8283
営業時間/11:30～15:00、
17:00～20:30
(日曜日・祝日～20:00)
※オーダーストップ 終了時間の30分前
定休日/火曜日(木曜日は昼のみ営業)