

米粉を使った「水ぎょうざ」づくりにチャレンジ!

水ぎょうざ

皮生地をつくる

大き目のボールに米粉と塩を入れ、熱湯を加えてまとまるまでよくこねる。その後、ぬれ布巾をかぶせて20～30分ねかせる。

具をつくる

ハクサイは細切りにして、多めの塩（分量外）でもみ、水分を出す。軽く水洗いしてしっかり絞る。長ネギ、ニラ、ニンニク、ショウガをみじん切りにしておく。ボールに豚ひき肉を入れて、塩、酒、醤油、鶏だしの素、こしょう、ごま油を順に混ぜ込んだら、長ネギ、ニラのみじん切りとハクサイを混ぜ、20等分にしておく。

皮をのばす

をもう一度こねて、半分に切り、打ち粉をして細長い棒状にのばす。1本を10等分に切る。切り口を上にして粉をつけた手の平で押し、丸く平らにする。これを麺棒の端を使って回しながらのばして皮をつくる。

具を包む

20等分にしておいた具を皮に包む。

ゆでる

を熱湯に入れて4～5分ゆでる。途中で浮いてきたら裏返ししながら、ふっくらツヤがでるまでゆでる。器に盛り、好みで酢と醤油のたれを添える。



<材料> 4人分

皮生地	
米粉	200g
塩	少々
熱湯	200cc
具	
白菜	200g
長ネギ	15g
ニラ	15g
ニンニク	1片
ショウガ	少々
豚ひき肉	100g
塩	小さじ1/4
酒	小さじ1
醤油	小さじ1
鶏だしの素	小さじ1/4
こしょう	少々
ごま油	小さじ1
たれ	
酢、醤油	各適量

レシピ提供：埼玉県米粉利用食品推進連絡会