

変わり種餃子

北日本ハイテクニカルクッキングカレッジ2年
菊池 和奏

〈校内レシピコンテスト 9位〉

アピールポイント

普段入れないようなものを加え、風味や食感の違いを楽しんでほしいです。

使用した岩手県産の食材

豚肉、アスパラガス、ニラ、玉ねぎ

先生からのコメント

肉を挽き肉にして使用しますが、豚肉に合う食材や栄養を補助する食材も中に入れてあります。皮も手作りしていて外はモチモチ中はジューシーです！2つの調理法にも注目です。

～レシピ～

材 料

《2人分の値段 1,000円》

豚ひき肉	150g×2	種の下味	塩	小さじ2
A ニラ	適量		醤油	小さじ1
タケノコ	適量		味精	小さじ1
アスパラガス	適量		こしょう	少々
B 玉ねぎ	1/2個		酒	10cc
えのき	50g		砂糖	小さじ1
カシューナッツ	30g		ごま油	小さじ2
レモン	1/2個			
皮 強力粉	240g			
熱湯	200cc			
塩	少々			

作り方

★具材を作る

1. ニラ・えのきは1.5cm幅に、タケノコ・アスパラ・玉ねぎは1cm角に切る。ナッツは粗めに砕く。
2. AとBにそれぞれ分け、豚ひき肉を加えて種の下味を混ぜる。
3. レモンはワタを取り除き、皮は細かく刻んで実は粗めに切り、最後にBに加える。

★皮を作る

1. 強力粉に少し塩を加え、軽く混ぜ合わせた後、熱湯を少しずつ加えて混ぜていく。
2. 様子を見ながら生地を台の上で練り混ぜ、その後生地を休ませる。

★仕上げ

綿棒で伸ばした皮に具材を包み、透明になるまで火を入れる。