

6/28 (金)

小松菜の棒ぎょうざ

(Yuu さん)

(材料 1 2 個分)

豚ひき肉：150g

小松菜：1/2 束 (100g)

A 濃口醤油・酒・ごま油：各小さじ 1
顆粒鶏がらスープの素：小さじ 1/2
にんにく (チューブ)：1~2cm
生姜 (チューブ)：1~2cm

ぎょうざの皮：12枚

ごま油：大さじ 1/2

(ねぎ塩だれ)

B 長ねぎ：1/3 本
ごま油：大さじ 1
レモン汁：小さじ 2
顆粒鶏がらスープの素：小さじ 1
塩：小さじ 1/2
にんにく (チューブ)：1~2cm
粗びき黒こしょう：適量

- ① 小松菜は細かく刻む (葉の部分は縦 4 等分に切ってから、さらに細かく刻む)。
- ② ポリ袋にひき肉・①の小松菜・A を入れてよくもみ込む。(ここで下味冷凍可)
- ③ ラップを広げ、ぎょうざの皮を 4 枚並べる。②の袋の片端を 2~2.5cm 幅に切り、皮の真ん中に肉ダネを棒状に絞り出す。
- ④ ③の皮の縁に水をつけ、ラップの手前側を持ち上げて肉ダネの上に皮をかぶせる。ラップを戻し、奥側のラップを持ち上げて皮を肉ダネの上にかぶせ、棒状に成形する。同様にあと 2 本作る。
- ⑤ ④のラップを外し、皮の端を切り、4 つに分ける。残りも同様にして全部で 12 個作る。
- ⑥ フライパンにごま油を入れて中火で熱し、⑤の合わせ目を上にして並べ 3 分ほど焼く。焼き色がついたら、水 50ml (分量外) を回し入れ、蓋をして中火で 3 分ほど蒸し焼きにする。
- ⑦ (ねぎ塩だれ) を作る。長ねぎはみじん切りにする。ボウルに B を入れて混ぜ合わせ、小鉢に移す。
- ⑧ ⑥の蓋を開け、余分な水分を飛ばして、器に盛り、⑦のたれを添える。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター (3階と地下1階) に置いています。
また、NBC アプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でご覧いただけます。