

ホウレンソウの水餃子

ホウレンソウのレンビ



皮にホウレンソウを練り込んだ、色鮮やかな翡翠餃子。

手作りならではのもちもち感、クセになります

材料 (餃子 16 個分)

ホウレンソウ……………1束 (約100g) (ゆでた状態で)
皮用……………約30g(※1)
具用……………残り(※2)

〈餃子の皮16枚分〉

〔ホウレンソウ(※1)〕
熱湯……………45cc
強力粉……………100g
塩……………ひとつまみ
片栗粉……………適宜

〈餃子の具〉

〔ホウレンソウ(※2)〕
豚ひき肉……………300g
中華スープの素
(半練タイプ)……………小さじ1
しょう油……………小さじ1
ごま油……………小さじ2

下ごしらえ

ホウレンソウはよく洗って、1分間塩ゆでする。ゆで上がったキッチンペーパーなどで包み、水分をよくふき取って細かく刻む。約30g(皮用)と残り(具用)に分ける。

作り方

- ① 〈餃子の皮〉
※1のホウレンソウと熱湯をミキサーにかけ、よく混ぜておく。
- ② ボウルに強力粉と塩を入れ、(1)を加えてよく混ぜる。粉っぽさがなくなり、ひとつにまとまったら、ぬれ布巾をかけて20分間おく。
- ③ 片栗粉を打ち粉にして(2)を棒状に伸ばし16等分にする。餃子の皮の大きさに麺棒で丸く伸ばし、生地両面に片栗粉を振りかけておく。
- ④ 〈餃子の具〉
ボウルに豚ひき肉と※2のホウレンソウ、調味料を入れ、粘りが出るまでよく混ぜる。ボウルの中で大きめに16等分しておく。
- ⑤ ボウルの中で大きめに16等分しておく。
- ⑥ 皮の端に水をつけて手のひらにのせ、真ん中に具をのせる。右端をつまんで、左手の人差し指でひだを寄せ、皮の向こう側と合わせる。この工程を左端まで5~6回繰り返す。
- ⑦ 〈仕上げ〉
鍋に湯を沸かし、餃子を入れて約5分間ゆでて器に盛る。好みでショウガの千切りを添える。