

福島のご当地料理！ 円盤餃子をおうちで再現！

2020.02.04

執筆者 本田よう一

みなさん、こんにちは！料理家の本田よう一です。

今回はレシピの回です。福島のご当地料理、
円盤餃子をおうちで再現しましょう。
ぜひ、お子さんと一緒に作ってみてください。
レシピの途中には「お手伝いポイント」も書いています。
少し長くなりますが、最後までお付き合いください。

●豚肉とキャベツの円盤餃子

<材料>（3-4人前）

豚ひき肉 200g
キャベツ 150g
餃子の皮 20-25枚
→材料は3つだけ！

塩 小さじ1/4

A（しょうゆ、酒 各大さじ1/2 しょうがのすりおろし 1片分
片栗粉 大さじ1 砂糖 小さじ1 こしょう 少々）

サラダ油 大さじ1/2

水 1/2カップ

サラダ油 大さじ3

C（しょうゆ、酢、練りからし）

<作り方>（調理時間約20分）

1.キャベツはみじん切りにし、ビニール袋に入れて塩を振り、
10分ほどしたら、しっかり手でしぼっておく。

豚肉とAをビニール袋に入れて混ぜ合わせておく。

全体が混ざったら、ビニール袋の端を切っておく。

◆【お手伝いポイント】

みじん切りは親御さんに。ビニール袋で“もみもみ”はぜひ、
お子さんと。

2.餃子の皮に1を約1/20を乗せ、
皮のふちに水を少し塗りつけて、折りたたむ。

◆【お手伝いポイント】

折りたたむだけなので、とっても簡単です。

ここもぜひ、お子さんと。



材料は3つだけ！



ビニール袋から肉だね



福島のご当地料理！完成！

3. 20cm くらいのフライパンにサラダ油を入れて、中火で温める。
2を並べて、1分ほど中火で焼き、少し焼き目がついたら、
水を全体に餃子にかけながら、入れて、フタをして、
中火で3—4分蒸し焼きにする。
餃子に火が入ったら、フタを開けて、水分を飛ばす。
油を入れて、1分ほど揚げ焼きにする。皮目がカリッとしてきたら、
フタをして、少しずらして、余分な油を捨てる。

◆【お手伝いポイント】

油が弾く恐れがありますので、ここは親御さんに

4. フライパンに皿を返して乗せて、フライパンごとひっくり返し、
器に盛りつける。これを2回作る。お好みでCをつけていただく。

レシピではフライパンは20cm くらいのものであれば、
10—12個並べることができます。
26cm くらいのものだと20—25個並びます。
20個くらいのときは4—5分くらい蒸し焼きにしてください。
大きくなると返しずらいので、気をつけてください。

餃子を作る工程は少し多いのですが、
お子さんと一緒にできるところが多いので、
ぜひトライしてみてください。
焼くのはちょっと難しいかな—と思う場合は
水餃子にしてもオススメです。うちの息子も大好きな餃子です。

お子さんと一緒に作ると
いろんなことができるようになったことを確認できたり、
コミュニケーションをとりながら作ることで
少し食が細いお子さんでも、
きっと積極的に食べてくれるかと思います。

ぜひぜひ、お子さんとおうちで
一緒にごはんを作ってみてくださいね。