



パパ/ワギョウザのレシピ

▼ 材 料 (4人分)

【皮】

薄力粉	2と1/2カップ
強力粉	1/2カップ
ぬるま湯	約140cc
打ち粉	適量

【タネ】

牛豚合挽肉	200g
キャベツ	8分の1個
ニラ	2分の1束
ニンニク	1かけ
酒	大さじ2
ゴマ油	大さじ1
オイスターソース	大さじ2
塩	小さじ1/2

※お好みでエビを追加



▼ 料 理 手 順

1. **皮を作る。** 薄力粉、強力粉を家で一番大きなボールに入れ、ぬるま湯を少し残して入れる。手で混ぜながら、様子を見てぬるま湯を追加。ひたすら10分間こねる。表面がなめらかになったら、ラップにくるんで放置する。
2. **タネを作る。** 野菜はみじん切り（フードプロセッサ可）にし、材料を全部ボールに入れて調味料をかける。両手でぐちゃぐちゃに混ぜる。
3. **皮をのぼす。** 生地を4分の1にして直径2cmの棒状にのぼす。包丁等で10等分する。一つずつ手のひらでつぶして、打ち粉をしながら麺棒でのぼす。
4. **皮にタネを包む**（注：すぐに包まないと、皮同士がくっつきます）
5. **水餃子**～大鍋に湯を沸かして、混ぜながら5分間茹でる。
6. **焼餃子**～鍋を熱してギョウザを並べ、ギョウザの約3分の1の高さまで水を注ぎ、蒸す。水がなくなってきたら、火を強めて焼き色を付ける。