

Happyガスで Cooking!

保存版
232

7chにて毎月1回、好評放送中の上野ガスのお料理番組「HappyガスでCooking!!」。番組で作ったお料理のレシピを毎月このページでご紹介いたします。

Let's Cooking!!



おいしい・簡単・オシャレなお料理でおなじみの

ここに掲載しているレシピは過去に放送したものです。

吉原ひろこ先生のレシピシリーズ ~放送20周年記念~

皮から作るとびっきりの本格ギョーザ

HappyガスでCooking! は放送開始から20年！
そこで今回は、第1回放送時のメニューの手作りギョーザをご紹介します。
パーティーにもぴったり！ みんなでワイワイ、皮から作りましょう。



皮から作るとびっきりの本格ギョーザ 材料 約30個分

<皮の材料>

小麦粉 薄力粉 … 1カップ
強力粉 … 1カップ
塩 … 小さじ1
熱湯 … 3/4カップ
片栗粉の打ち粉 … 適宜

<具の材料>

豚挽き肉 … 400g
キャベツ … 2~3枚
白ねぎ … 1/2本
ニラ … 1/2把
しょうが … 1かけ
にんにく … 1かけ
片栗粉 … 大さじ2
紹興酒(または日本酒) … 大さじ2
ごま油 … 大さじ2
しょうゆ … 大さじ1
オイスターソース … 大さじ1/2
塩 … 小さじ1/2

<タレ>

しょうゆ1:酢1 を合わせて準備する。お好みでラー油や豆板醤なども。



作り方

1、皮の材料の小麦粉と塩をボウルに入れ、熱湯を注いで箸で混ぜる。おおかた混ざったら耳たぶぐらいのやわらかさになるまで手でよくこねる。



乾燥しないように濡れ布巾やラップをかけて寝かせておく。

2、皮を寝かせている間に具を準備する。キャベツ、白ねぎ、ニラはみじん切り、しょうが、にんにくはすりおろす。具の材料を全てボウルに入れ、しっかり混ぜ合わせて、涼しいところに置いておく。



3、1を直径約1.5cmの棒状に伸ばし、1cmぐらいの長さに切り、ボウルに入れ、濡れ布巾をかぶせておく。

4、まな板の上に打ち粉をして、3を一つずつ円く薄くのばす。



5、具を包む。

皮に具を載せ、真ん中を合わせてから両側からひだを集めてくるとふくらした形になります。



6、フライパンを温め、大さじ2ぐらいのサラダオイル(分量外)を入れて、ギョーザを並べる。強火にして、1/3~1/2カップの水(分量外)を入れ、蓋をして一気に蒸し焼きにする。水気がなくなってきたら蓋を取り、火を弱めて水分を飛ばし、縁がパリッとなるまで焼く。

今回は焼きギョーザを作りましたが、水ギョーザの場合は、たっぷりの沸騰したお湯に入れ、浮き上がってきたら30秒ぐらい待ち、湯から取り出せば出来上がりです！



3月の放送は… HappyガスでCooking! 全国学校給食の旅「だまっこ汁」 をお送りします。

放送日: 3月24日(日) 19:30 ~ 3月30日(土) 17:45

上野ガスのホームページで過去のレシピもご覧になれます。

<https://www.ueno-gas.co.jp>