

白菜たっぷり棒ギョウザ

材料(4人分)

白菜	300g	A	しょう油、酒、片栗粉	各大さじ1
豚ひき肉	200g		ゴマ油	大さじ1/2
ギョウザの皮(大判)	20枚		ニンニク、しょうが(各みじん切り)	
塩	小さじ1/2			各小さじ1
ゴマ油	大さじ2		コショウ	少々
湯	1/3カップ			



作り方

- ① 白菜は葉を重ねて繊維を断ち切るように細切りにし、更に繊維に沿って3~4等分する。塩をふって混ぜ合わせ、しばらくおいてから揉んで水気を絞る。
- ② ボウルにひき肉を入れ、Aを加えて混ぜ合わせる。(よく練り混ぜる。)白菜を加えて更に混ぜ合わせる。
- ③ まな板にギョウザの皮を並べ、真ん中に②の具を等分にして棒状にのせ、くるりと巻いていく。
- ④ フライパンにゴマ油を入れ③の巻き終わりを下にして並べる。強めの中火にかけ、皮に焼き色がつくまで焼く。
- ⑤ 湯を注ぎ、フタをして弱火で3分蒸し焼きにする。
- ⑥ 最後に火を強め、残っている水分をとばし、皿に盛る。