

sanxianshuijiaozi こくさいりか いすいしん  
三鮮水餃子 国際理解推進カレッジ 2024年11月9日(土)

【材料】(40個4人分)

皮 強力粉……………200g  
水……………110cc  
打ち粉(薄力粉でもよい) ……30g  
あん 豚バラうす切り肉……………200g  
むきエビ……………100g  
にら……………50g



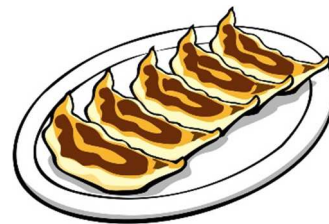
【調味料】

ねぎ(白い部分だけ) ……1本  
しょうが……………2分の1かけ  
しょうこうじゆ……………大さじ2  
塩……………1つまみ  
こしょう……………少々  
サラダ油……………大さじ1  
ごま油……………小さじ1  
しょう油……………大さじ2  
中華だし……………少々



【用意するもの】1グループ(4人用)

はし……………4膳  
ボウル……………2個(25cm)  
まな板……………2台  
包丁……………1丁  
めん台……………1台  
めん棒……………2本(小さめ)  
なべ……………1個(中くらい)  
穴じゃくし……………1本  
ペーパータオル……………5枚くらい  
皿……………4皿  
計量カップ……………1個



### 【作り方】

- ① ボウルに強力粉をいれ、水を 3 分の 1 ずつ加えながらはしでまぜ、まとまってきたら手でこねる。  
丸くまとめた生地はラップをかけて 30 分程度ねかせる。
- ② 豚バラうす切り肉を細かくきざみ、包丁でたたく。むきエビは手で小さくちぎる。  
にはら細かくきざみ、サラダ油と合わせておく。
- ③ ねぎは白い部分をみじん切りにし、しょうがはよく洗って皮のままみじん切りにする。
- ④ ②③をボウルで合わせ、しょうこうしゅ、中華だし、塩、こしょうで下味をつけ、手でねるように混ぜる。  
※つつむ直前でごま油をまぜ入れる。
- ⑤ 生地を手でこね、ひとまとまりにしたものの中央に穴をあけ、ドーナツ状に徐々に伸ばす。  
伸びてきたら 1 か所を切って、ぼう状に伸ばす。それを 4 等分に切る。
- ⑥ ぼう状によく伸ばして、10 等分に切る。めん棒で生地を伸ばして餃子の皮に成型する。
- ⑦ あんを皮に乗せ、親指と人差し指ではさむように包む。(同じように 10 個)
- ⑧ なべでお湯をわかし、ふっとうしたら餃子をいれる。  
5 分～10 分程度ゆで、皮がふくらんでういてきたら  
皿に盛りつけて完成！



### 【豆知識】

- ・中国では餃子は主食とされており、餃子と生のにんにくを一緒に食べるそうです。
- ・あんにしっかり味付けされているので、なにもつけずに美味しく食べられます。
- ・餃子のゆで汁は「餃子湯」と言って、ほんのりしょうがが効いており、飲むことができます。
- ・余った餃子はごま油で焼いても美味しく食べることができ、中国ではお弁当に入れたりするそうです。

### 【問合わせ】

日光市教育委員会事務局生涯学習課  
〒321-1292 日光市本町 1 番地  
TEL : 0288-21-5182 FAX : 0288-21-5185

