

セゾンファクトリー賞
皮から米粉で作る！もちもち米粉餃子
(KAWAKARAKOMEKODETUKURU!
MOTIMOTIKOMEKOGYOZA)

レシピの紹介

水分で糊化するという特徴を持つα化米粉を餃子の皮に使用する事で、水分を早く吸収することが出来るため、通常の捏ね時間よりもさらに短時間で生地をまとめる事が出来ます。また、α化米粉を使用している為、市販の餃子よりももちもちとした食感で食べ応えがあります。

また、餃子の肉だねにもα化米粉を使用する事で、α化米粉が肉の水分により糊化し、牛豚合挽肉の旨み成分の流出を防ぎます。さらに、餃子の皮同様に肉だねにもα化米粉を使用する事で、具材同士の接着剤の役割も果たし、かつ肉だねももちもちとした食感となります。α化米粉を使用すると焼き色がきれいにつくという特徴をさらに生かす為、餃子が焼きあがる直前にサラダ油を追加して加える事で、カリッとした食感が増すという工夫もしました。

○所要時間(40分)

○材料(1人前)

【餃子の皮】

α化米粉	4g
β化米粉	16g
塩	0.1g
熱湯	約 60cc
片栗粉	少々

【餃子のあん】

牛豚合挽肉	25g
キャベツ	17g
長ねぎ	10g
α化米粉	3g
生姜 (チューブ)	少々
にんにく (チューブ)	少々

塩	0.2g
醤油	0.2g
胡椒	少々
酒	1.5g

【たれ】

醤油	お好みで
酢	お好みで
ラー油	お好みで

○作り方

【餃子の皮】

1. α 化米粉と β 化米粉をボウルに入れてよく混ぜたら、塩を入れ、熱湯を少しずつ加えて混ぜる。
2. 手で触れることが出来る温度になったら、5分ほど捏ねて生地になじませる。
3. 生地を二等分にし、球状に丸めたら片栗粉をまぶしてラップに包み、30分程度常温で寝かせる。
4. 手のひらで円盤状に潰したら、麺棒で餃子の皮の形である円状に伸ばす。

【餃子のあん】

1. キャベツ・長ねぎをみじん切りにする
2. 牛豚合挽肉・生姜・にんにく・塩・胡椒・酒をボウルに加えてよく捏ねる
3. 肉の粘りが出てきたら、1のキャベツと長ねぎのみじん切り、 α 化米粉を加えてさらに捏ねる。
4. 水溶き片栗粉を使って餃子のあんが出ないように、皮であんを包む。
5. サラダ油をフライパンに回し入れたら、間隔を空けて餃子を並べる。
6. 初めは中火で加熱し、焼き色がついてきたらお湯を加え、ふたをして5分程度蒸し焼きにする。
7. 水気がなくなってきたらふたをとる。
8. 餃子の皮の端がチリチリと焼けてきたら、サラダ油を入れて強火で加熱する。
9. 全体的に皮が透明感を帯びてきたら、餃子を器に盛って完成。

写真

