

手づくりワンタンの会

2015年10月18日 場所：町田市民フォーラム・料理室

講師：郁 唯

I 手作りワンタン（4人分として）

◆皮の材料 薄力粉 190 g 強力粉 10 g（45から50個ぐらい） 水 120 ml

【生地の捏ね方】

- ① ボールに両方の粉を入れて、均等になるまで混ぜます。
- ② 水を少しずつ加えて、その都度、軽く混ぜます。用意の水を全部加え終わってから、全部をまとめてしっかり捏ねる。捏ね終わった生地材料は、1～2時間ほど寝かせて置く。冷蔵庫には入れない。

【皮の伸ばし方】

- ① 餃子の皮を伸ばすときのように、捏ねて寝かせておいた生地を適宜分けて棒状にまとめる。
- ② 端から小さくちぎって丸め、できるだけ薄く平らに伸ばす。※丸形の皮になる。
※きれいに薄く延ばすのが難しい時は、ある程度の分量を纏めて平に伸ばし、6cm角程度に四角く切り分ける。半端になった生地は更にまとめて平に伸ばし同様な作業を続ける。

◆ワンタン用餡の材料

・豚肉の挽肉 250 g ・冷凍のむき海老 100 g ・ネギ 1/2 本 ・生姜小 1/2 片
・青梗菜（又は小松菜） 大3株

調味料：・料理酒 大さじ3 ・醤油小さじ4 ・塩 小さじ2/1
鶏がらスープの素 大さじ1（水大さじ3で溶かしておく）

【餡の作り方】

- ① 青梗菜（又は小松菜）を湯通しし、みじん切りにして置く。
- ② 解凍したエビに料理酒大さじ1（上記と別の分量）を振りかけて置く。
- ③ 挽肉にネギと生姜と料理酒を合せて、ひと混ぜしてから、エビを加え、溶いておいた鶏がらスープ、醤油、塩を加えて、粘りが出るまで同じ方向によく混ぜる。
- ④ 湯通ししてみじん切りにして置いた青梗菜（又は小松菜）を絞って、②に加えて、ひと混ぜする。

【スープの準備】

お碗に鶏がらスープの素を小さじ1/2、醤油小1/2、塩と胡椒少々、ごま油小さじ1/2を入れて用意し、ワンタンが茹で上がる直前にお湯を碗の半分ほど入れる。別に、小葱を小口切りしたもの、サクラエビをごく軽く炒めた物を用意して置く。

【ワンタンの茹で方と食べ方】

- ① 鍋にお湯をたっぷり沸かし、ワンタンを加える。
- ② 3、4分して浮き上がってきたら差し水する。
- ③ 再度お湯が沸いて来たら、一分ほど煮てワンタンのお湯をよく切り、用意した椀に入れる。小葱と桜エビを上に乗せて頂く。

Ⅱ キャベツと油揚げの素炒め

◆材料（4人分として）

・キャベツ(大)1/4個 油揚げ1枚 タカのツメ2本 ごま油 黒酢少々

【作り方】

- ① キャベツは食べやすい大きさに手でちぎり、油揚げは7mm幅に切る。
- ② 厚手のフライパンをよく熱してから、適量の胡麻油を入れ、温まってきたらタカのツメを手で二つにちぎって入れる。
- ③ タカのツメが色づいたら、キャベツを加えてひと混ぜし、キャベツに油が回ったところで油揚げを加える。
- ④ キャベツに7分どおり火が通ったところで、黒酢大匙1程度を回し掛けし火を止める。
※調味料は黒酢のみ。素材の味を楽しむ。
- ⑤ 熱々の内にすぐ食す。(※冷めても美味しいので弁当のおかずにも使える)

Ⅱ タイ国風春雨のサラダ(ヤムウンセン)

◆材料（4人分として）

・春雨 50g ・豚肉 100g ・きゅうり 1本 ・トマト大 1/2個
・サクラエビ(乾燥) 5~7g ・紫玉ねぎ 1/4個 ・きくらげ(乾燥) 5g
・セロリ 1/2本 ・レタス 1/4個

調味料：レモン汁 1個分(約大さじ3) ・ニンニク(細かいみじん切り) 1/2片(好みで)
砂糖 大さじ1 ・ナンプラー 大さじ2 ・タカのツメ 1本(極細かい小口切りにする)
香菜 ピーナッツ 好みの量

【準備】

- ① 春雨を7~8cmに切って水に漬けて戻す。
- ② キクラゲをぬるま湯でもどし、適当に切り分ける。
- ③ 豚肉をみじん切りに切る。(フードプロセッサーを使うと早い。ひき肉でもよい)
- ④ サクラエビをごく軽くフライパンで炒める。
- ⑤ 野菜類をサラダにふさわしいサイズに切る。
- ⑥ 香菜の葉の部分は手でちぎり、茎は細かく切る。ピーナッツは細かく砕く。

【作り方】

- ① 適量のお湯を沸し、豚肉、春雨、キクラゲをさっとゆでる。
- ② 笹にあけて茹で汁を切り、用意の野菜類とタカのツメを合せて調味料を掛け混ぜ、レタスを敷いた皿に盛り付けて香菜とピーナッツを散らす。

Ⅳ白きくらげ・蓮の実・棗を使ったデザート

◆材料・白きくらげ ・蓮の実 ・棗 ・氷砂糖（普通の砂糖でも可） 等、それぞれ適量。

【作り方】

- ① 白きくらげを 30 分～1 時間ほど水に浸けて戻し、その後よく洗う。
- ② 紅なつめと蓮の実を水で洗う。（こちらは洗うだけでよい）
- ③ 白きくらげ・蓮の実を大き目の鍋に入れ、被る程度より多い目の水を入れ火に掛ける。
- ④ 沸騰した火力を落として 1 時間ほど煮る。
- ⑤ 棗と氷砂糖を入れて、更に 20 分ほど煮る。

※ 氷砂糖は好みで加減する。

※ 熱々で頂いても、冷やして頂いてもどちらでもよい。

※ 普通の砂糖でも良いが、氷砂糖は血の循環が良くなるので健康に良いといわれる。