

6/4 (木) なす入り餃子 (黄 郁卿さん)

(材料4人分)

{ なす：150g
塩：小さじ1/3
豚バラひき肉：100g
長ねぎ：30g
A { 生姜：小さじ1~2
テンメンジャン：10g~
酒：小さじ1
ごま油：小さじ1
こしょう：少々
サラダ油：小さじ2
餃子の皮：20枚
サラダ油：適量
熱湯：適量
酢醤油：適量

- ① なすは3~4mmの薄切りにして、塩を加えて混ぜ合わせ、4~5分置いて、水分が出たら、水気を切って、刻む。長ねぎ・生姜はみじん切りにする。
- ② ボウルに豚ひき肉、①の長ねぎ、Aを加えてよく混ぜ合わせ、①のなすを加えて手早くざっくりと混ぜる。
- ③ 餃子の皮1枚を手のひらに置き、②の肉あんを適量縁につけないよう、注意してのせる。皮を二つ折りにして隅をつまんでおさえ、人差し指と親指でひだを取りながら包み込む。残りも同様に包む。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、油をなじませたら、③の餃子を並べて焼く。餃子の底がパリッとなり、底から離れるくらいに焼いたら、熱湯を注ぎ、ふたをして、強火で蒸し焼きにし、最後にサラダ油を鍋肌から回し入れる。
- ⑤ 器に④の餃子の焦げ目を上にして盛り、酢醤油を添える。
(お好みでラー油・豆板醤・からしなどを加えると美味しいです)

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いています。
また、NBC アプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。