

“共生のまちの新しい野菜「えどがわメティ」で多文化・多世代交流”

レシピ 2: 水餃子と焼き餃子のあん(5~6人分)

材料

- (A) フレッシュメティ 5束(約500g)
- (B) 豚こま 約500g
- (C) えび 100g
- (D) ネギ 1/2本
- (E) しょうが 皮つき 一片
- (F) 水 約100CC
- (G) 砂糖 大さじ1
- (H) こしょう 2.5スプーン 1杯程度
- (I) しょうゆ 100CC
- (J) 酒 大さじ2杯
- (K) 鶏がらスープの素 2.5スプーン2杯
- (L) オリーブオイル 大1.5杯(ごま油でもok)



水餃子・焼き餃子のあんの作り方

1. メティは先に根を取り、洗って水をよく切っておく。
(茎部分の硬いところは取り除く)
2. ネギ、しょうがは、あらみじんにする。
(ネギは青いところも、しょうがは皮つき)
3. えびは、背わたをとる、細かく切る
4. 豚こま肉を細かく切る(あらびきのひき肉程度)
塩・こしょうで下味をつけておく。
5. 材料(B)~(K)を合わせ混ぜる
※水は2回に分けて入れる。
6. メティを細かく切る(茎部分は細かくする)
7. 細かく切ったメティをボウルに入れオリーブオイルを振りかける。
8. 皮に包む直前に6と7を合わせる(手袋をした手で)



完成

