

はとやま食エコ推進事業

はとやま食エコレシピコンテスト 2021

No.	7	イメージ写真 (調理:町保健センター)	
料理名			
リーフギョーザ			
この料理のアピールポイント			
漬物の芯や古漬になったもの、レタスやキャベツの外側の葉を使ったエコレシピです。		※写真のタレは、ポン酢とラー油を合わせました(にんにく抜き)。	
鳩山町や埼玉県内で作られた食材、町特産品を使っている			
材料・分量(4人分)			
豚ひき肉	250g	☆オイスターソース	大さじ1
しゃくし菜	100g	☆ごま油	大さじ1
レタスの外葉	2枚	☆片栗粉	大さじ2
キャベツの外葉	2枚	ギョーザの皮	— (目安:24枚~)
☆卵	1個	【ギョーザのタレ】	
☆にんにく (すりおろし)	1かけ	ポン酢	—
☆しょうが (すりおろし)	少々	ラー油	—
☆塩・こしょう	少々	にんにく	1/2 かけ
作り方			
<p>①レタス、キャベツの外葉は、電子レンジで600W 2分加熱し、しんなりさせる。</p> <p>②①が冷めたら、みじん切りにし、水分を絞っておく。</p> <p>③しゃくし菜の余ったものや芯の部分も、みじん切りにして、水分を絞る。</p> <p>④ひき肉に②、③を加え、☆を加え、よく混ぜ合わせ、タネを作り、冷蔵庫で休ませておく(20~30分)。</p> <p>⑤ギョーザの皮で包み、サラダ油(分量外)をひいたフライパンにギョーザを並べ焼く。水(分量外)をギョーザの上にかけて入れ(半分つかる位)、蓋をして蒸し焼きにする。</p> <p>⑥ギョーザの皮が透き通るくらいになり、水分が減ってきたら、蓋を開け、ごま油(分量外)を鍋はだに回しかけ、皮がパリッとするように焼く。</p> <p>【ギョーザのタレ】①にんにくは、みじん切りにする。②ポン酢、ラー油と合わせる。</p> <p>★にんにくを入れた方が、パンチが効いて美味ですが、苦手な人は、ポン酢のみや、だし醤油など好みのタレでどうぞ。</p>			