

レシピ名：ギョウザ

材料（1人分）

材料名	分量（単位）	材料名	分量（単位）
鮭（銀鮭）	40g	サラダ油	大さじ1
れんこん	30g	スリムネギ（または長ネギ）	3g
じゃがいも	50g	酒（鮭の下処理用）	小さじ1
はんぺん	20g	たらこ ☆	5g
ぎょうざの皮	5枚	ポン酢 ☆	大さじ2
しそ葉	5枚	みそ	小さじ1

作り方（箇条書きで簡潔にお書きください。）

- ①銀鮭は酒をふり下処理をし、皮をとり、みじん切りにする。
- ②れんこんはたたく。じゃがいもは乱切りにし、電子レンジで竹ぐしが刺さるようになるまでチンをし、フォークでつぶす。
- ③スリムネギは小口切り、しその葉は2cmの千切りにする。
- ④①～③とはんぺん、みそをボウルに入れ手でこねる。
- ⑤ギョウザの皮に④を包み、フライパンにサラダ油を入れギョウザを並べ火にかける。少し焼き目がついたら水を入れ蒸し焼きにし、水がなくなったらふたをとる。
- ⑥⑤を皿に盛り付け、☆をタレにして完成。

調理のポイント・コツ

- ・魚の生臭さを消すために酒をふり、キッチンペーパーで水気をとる。
- ・れんこんは歯ごたえとシャキシャキ感を出すため、麺棒でたたいておく。
- ・ふんわり感を出すためはんぺん（魚使用）、じゃがいもを使用した。

レシピの生い立ち・コンセプト

家族と魚を使った料理を考えていると、よく家で手作りギョウザを作るとを思い出したので「ギョウザにしてみよう！」と決めました。普段使用しないじゃがいもやはんぺん、れんこんを入れ、タレには石巻の水産加工品のたらこを使い、石巻のものを詰め込んだ一味変わったギョウザに仕上げました。

料理イメージ

