



食は夢のかけ橋

クッキングぐれしび

第10回

白菜と野沢菜の 手作り餃子

Cooking recipe



- ◎材料(4人分)
- 白菜 …………… 200g
 - 塩 …………… 小さじ1/2杯
 - 豚ひき肉 …………… 200g
 - 長ねぎ …………… 1/2本
 - 野沢菜漬け …………… 50g
 - にんにく …………… 1片
 - ごま油 …………… 1大さじ1杯
 - コシヨウ …………… 少々

- 皮
- 強力粉 …………… 200g
 - 小麦粉 …………… 100g
 - 塩 …………… 小さじ1杯
 - 湯 …………… カップ3/4杯

- 湯(水餃子の茹で湯) …… カップ6杯
- 水餃子のスープ
- 酒、しょうゆ、ごま油 …… 各適量
- 焼き餃子の付けダレ
- しょうゆ、酢、生姜、練り辛子 各適量

1 皮を作ります。強力粉と小麦粉、塩をボウルに入れて混ぜあわせてから湯を加え、菜ばしで混ぜてまとまってきたら手でこねます。

2 ひとまどめにしておいて5分程置いてから、もう一度滑らかになるまでよくこねぬれ布巾をかけて、30分程ねかせます。

3 白菜はみじん切りにして、塩をまがしてしんなりさせてから水気を絞ります。長ねぎ、野沢菜漬けもみじん切りにし水気を絞り、にんにくはすりおろします。

4 ポリ袋に豚ひき肉と調味料、切った野菜を入れて粘りが出るまでよく混ぜます。

5 皮は直径2cmの棒状にのばしてから2cm幅に切り、切り口を上にして押さえてから中心を厚くして直径8cmほどに丸く伸ばします。

6 タネが入ったポリ袋の角を切つて伸ばした皮に絞り出し、包みます。

7 水餃子は分量の湯にギョーザを入れ、浮いてくるまで茹でて中まで完全に火を通します。予めスープの素となる酒、しょうゆ、ごま油を適量入れておいた器に、茹であがった餃子を茹で湯と一緒に注ぎ、お好みでみつ葉などをあしらっていただきます。

8 焼き餃子は熱したフライパンに油を適量敷き、裏に焼け色がついた餃子の腰のあたりまで熱湯を注いでフタをして、水気を飛ばしながら完全に火を通します。焼き餃子の付けダレ、しょうゆ、酢を合わせ、お好みで千切りにした生姜や練り辛子を合わせていただきます。

日台友好と美食堪能の旅

毎年一回行なわれる視聴者の方々との旅を最高の楽しみにしている私ですが、帰国後すぐにでもまた行きたくなったのが台湾でした。

同行される皆さんの道中の安全を最優先し、不都合のないように国や地域を選びますが、スリや置き引きなど持ち物や身の周りに気配りするのは常識です。でも台湾だけは「スリに気を付けて下さい！」とは一度も言われませんでしたし、そのような目にあつた人もいませんでした。なんだか日本に居るような、もつと言えは今より少し前の時代の日本のような、人の親切と温かさを感じられる・・・そんなほつとする雰囲気があったのです。日本語は大体通じますし、中高年の方々は流暢な日本語を話されるのですから、すつかり気持ち良くなり又行きたくなる、という図式になるのですね。

ずーつ以前から故宫博物館をゆつくり見てみたいと夢見ていました。特に清代後期の21層にも連なる象牙の球のすべてが回転するという驚異的な透かし彫りが最たる理由でした。親子三代120年かけて完成されたというのですから、その繊細さと技術の高さ、思い入れの強さにはただただ溜息です。仕事を3代に渡り継承しつつそれを成し得た職人と、作らせ根気よくそれを待った人がその国にいたということに思いを馳せました。

博物館のシンボルにもなっているメノウ系の天然石の彩色を活かし加工したという肉形

石、翡翠本来の色を活かして彫られたみずみずしい白菜。その他にも拡大鏡を覗き込んで見るような細工も多かったです。思いのままに駆け足で巡った感がありますが、一日やそこらで見られるものではなく、展示されている物は全体の3分の1程度だということです。驚かされます。

そして、見るだけで終わらないのが故宫博物館。

隣にあるレストランでは、先に見た肉形石と翠玉白菜が、まったく同じような形で出てきたのです！

よく油抜きされた角煮も白菜も大変美味しく、何と言っても台湾の旅の醍醐味は食事の美味しさだということであらためて実感しました。しかも日本人の趣向にあつた味付けがしてあり、工夫された料理が多いながらも値段が安いのも有り難い限り。

衛生的にみて外国での屋台料理には簡単に手を出すことは出来ませんが、夕方から始まる夜市には安心して堪能できる屋台が軒を連ねています。お腹をすかして出掛けたい場所です。

滞在するホテルも楽しみのひとつですが、沢山の地元料理が並べられ、料理人が作りたてを出してくれるので朝からお腹いっぱい。連泊して食べ尽くす手もありそうです。

数あるグルメの中でも感心したのは、世界の10大レストランに選ばれたことのある鼎泰豊（ティンタイフォン）のシヨウロンポウの美味しさは見事でした。

きちんとした服装と身なりで明るく的確で素早い、躍動的な対応にもただただ驚きと感動で見いつてしまいました。

店の前は何時も長蛇の列、丁寧に包み上げられた天心が蒸気によつてもくもくと蒸し上げられ、回転の早い店内にはセイロと人々の笑い声が飛び交う素晴らしい景色を作りだしていました。



星澤クッキングスタジオ
代表取締役 星澤幸子

料理研究家 北海道南富良野町生まれ。札幌テレビ「どさんこワイド」の「奥様こども」一品に出演して22年、毎日生出演して北海道の素材にこだわった簡単な料理を紹介。その数5400品を超える。

料理の内容とキャスターとのやり取りの面白さが幅広い層に人気。日本テレビNG集では毎回「星澤幸子先生編」として全国で紹介され、日本テレビ「鉄腕ダッシュ」ではTOKIOの長瀬智也さんとの共演を果たすなど全国にも活動の幅を広げる。

宇宙食開発も手がけ、2007年6月1日付で小惑星に星澤幸子の名が「Hoshizawa」として国際天文学連合に登録となる。

料理コーナーへの出演回数は現在もギネス記録を更新中。

2009年11月3日「東久邇宮文化褒賞」受賞。

星澤先生のオススメコーナー くりんくりん



▲くりんくりん(赤)

大根おろしや長いものをすりおろしたとき、また、すり鉢の目地につまった材料が取れずに苦労されてはいませんか？ 目地に入った材料をくりんくりんと掻き出してスッキリ解消。手のひらサイズで赤・緑の2色を取り揃えました。これ1本でキッチンに立つのが楽しみになる…そんなアイテムです。

くりんくりん(赤・緑) 直販価格 900円

●長さ:18cm ●材質:柄木 [先端]ステンレス

道内百貨店・量販店でもお取り扱いしております。

「くりんくりん」のお申し込み・お問い合わせは「星澤クッキングスタジオ」まで、お気軽にどうぞ!!

※お問い合わせの際は「ぶんぶん通信を見た」とお申し添えください。

星澤クッキングスタジオ

●TEL/011-615-8085 ●FAX/011-615-8087
●ホームページアドレス <http://www.hoshizawa-s.com>