



～男の料理教室を開催しました～

令和3年12月2日（木）、鹿部中央公民館において「男の料理教室」を開催しました。当日は11名の方が参加し、食生活改善推進員と一緒に、調理実習を楽しみました。

今回の料理教室は、ぎょうざの2通りの食べ方の紹介（焼きぎょうざ、水ぎょうざスープ）を行い、水ぎょうざのスープを皆さんにおいしくいただきました。参加者からは「ぎょうざのだしが効いていて美味しい」などの感想が聞かれました。鹿部町食生活改善推進協議会では、今後も、料理教室等を通して旬の食材や地場産品を活用した料理を皆さんにご紹介できるよう活動していきます。



『水ぎょうざのスープ』

《材料》

【ぎょうざ：2人分（水ぎょうざの4個分を含む）】

ぎょうざの皮	12枚	
豚ひき肉	120g	
キャベツ	180g	
にら	4本	
にんにく(すりおろす)	小さじ1/2	
生姜(すりおろす)	小さじ1/2	
A	しょうゆ	小さじ1
	オイスターソース	小さじ1
	こしょう	適量
	ごま油	小さじ1/2

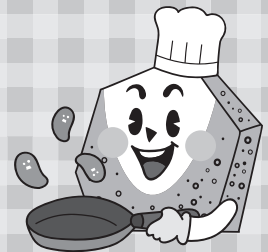


水ぎょうざのスープ《1人分栄養価》

エネルギー：166kcal	たんぱく質：6.4g
脂質：6.3g	食塩相当量：2.8g

【スープ：2人分】

ぎょうざ	4個	サラダ油	小さじ1
白菜	65g	水	650cc
人参	20g	コンソメ顆粒	大さじ2/3
ほうれん草	20g	塩	小さじ1/3強
春雨（乾燥）	15g	にんにく(すりおろす)	小さじ1/3
		生姜(すりおろす)	小さじ1/3



《作り方》

- まず初めにぎょうざの種を作ります。
キャベツとにらはみじん切りにし、ペーパータオルで水気をしぼります。
- ボウルにひき肉、1、にんにく、しょうが、Aを入れてよく練り12等分します。
- 手にぎょうざの皮を広げ、合わせ目をしっかりと閉じるように2を包みます。
- 次にスープを作ります。白菜はざく切り、人参は千切りにします。ほうれん草は3等分に切ります。春雨は、水で戻しておきます。
- 鍋にサラダ油をひき、にんにく、生姜、白菜、人参を入れて炒めます。
- 水を入れ、コンソメと春雨を入れて中火で煮ます。
- 6にぎょうざと塩、ほうれん草を入れて煮立て、ぎょうざに火が通ったら完成です。
- お好みでこしょうを入れます。

焼きぎょうざを作る際は、フライパンにサラダ油（小さじ2）をひき、水（60ml）を注ぎ蒸し焼きにします。
最後に、ごま油をまわし入れるとカリッと焼くことができます。