

カンピくんも応援! 何がとびだすかお楽しみ!

# しもつけかんぴょうづくし

講師/監修:川島典子さん・須藤隆則さん【一休】

下野の駅めし **一休** 道の駅しもつけ内 TEL 0285-38-6631(道の駅しもつけ)  
営業時間:11:00~22:00 定休日:第1・第3水曜

道の駅しもつけ内の「一休」は、ワンコインで気軽に地産地消のメニューが味わえる軽食レストラン。下野市特産のかんぴょうを上手にメニューに取り入れている「一休」スタッフのお二人に、家庭でも手軽に作れて子どもたちに大人気の餃子とコロックのレシピを伝授していただきました。



## かんぴょう入り餃子

【材料】約20個分

### ■皮

- 白玉粉……………30g
- 水……………40cc
- 強力粉……………60g
- 薄力粉……………40g
- 水(塩を溶かす)…40cc

### ■具

- キャベツ……………50g
- A 玉ねぎ……………50g
- ニラ……………20g
- ごぼう……………30g
- かんぴょう(茹でたもの)…50g

- おろし生姜……………5g
- おろしニンニク…5g
- 卵……………1/2個
- 胡椒……………少々
- ごま油……………少々
- 塩……………小さじ1/2
- 砂糖……………小さじ1/2
- 醤油……………小さじ2
- 白味噌……………小さじ2
- 豚ひき肉……………100g

【作り方】

- 1 ボールに白玉粉を入れ、お湯又は水を入れ混ぜ合わせる。
- 2 まとまってきたら、強力粉と薄力粉を加え、さらに塩を溶かしたお湯又は水を足しながらまとめていく。手でまとまるまでこねる。
- 3 まとまったら、平らな場所に移し、折り返していく。
- 4 こね終えたら、生地を丸い棒状に成形する。
- 5 生地を20等分にカットする。
- 6 カットした面に打ち粉をし、その面を上に向けて置き、手のひらで押さえて平たい円形の生地にする。
- 7 麺棒を使って薄くのばし、生地を回しながら円形にのばしていく。
- 8 ごぼう・かんぴょうを茹で、刻む。Aはそれぞれみじん切りにする。
- 9 Bを合わせて粘りが出るまでよく混ぜ合わせ、8を加えさらによく混ぜ合わせる。
- 10 皮の端を水で濡らし、具を乗せたらヒダをつけながら包んでいく。
- 11 フライパンを火にかけ、温まったら油をひいて餃子を並べる。
- 12 お湯を入れて蓋をして約3分間蒸し焼きする。
- 13 お湯を捨て、残った水分をキッチンペーパーで拭き取る。
- 14 ごま油をまわしかけ、約3分間焼けば出来上がり。

recipe 10

野菜  
を  
使って



## かんぴょうの戻し方を覚えましょう

- ①かんぴょうを水洗いして、塩で揉み、10分位水につける。
- ②たっぷりの水にかんぴょうを入れ、柔らかくなるまで茹でる。
- ③爪で軽く切れるくらいになったら茹で上がり。水気を切って使用する。

## かんぴょう入りスープ餃子

【材料】1人分

- 餃子……………3個
- お湯……………500cc
- キャベツ……………50g
- にんじん……………5g
- A もやし……………20g
- しいたけ……………1/2枚
- ニラ……………3g
- かんぴょう(茹でたもの)…15g
- 卵……………1個
- 鶏がらスープの素…小さじ1
- B 塩……………4g
- 胡椒……………少々
- ごま油……………少々

【作り方】

- 1 Aとかんぴょうを食べやすい大きさに切り、お湯に入れる。
- 2 煮えたら餃子を加え、Bを入れ味を整える。
- 3 最後に溶き卵をまわし入れる。



【材料】5個分

- じゃがいも……………中5個
- 玉ねぎ……………60g
- かんぴょう(煮たもの)…15g
- 塩……………少々
- 胡椒……………少々
- 小麦粉……………適量
- 溶き卵……………適量
- パン粉……………適量
- サラダ油……………適量

## カンピくんコロック

【作り方】

- 1 かんぴょうを水4:醤油1:酒1:みりん1:さとう2の割合で20分位煮て、冷めたら1cmぐらいに切っておく。
- 2 じゃがいもを蒸かし(または茹でる)つぶす。
- 3 玉ねぎをみじん切りにしてサラダ油で炒める。
- 4 2と3を混ぜ、塩・胡椒で味付けをし、1を加えて混ぜ合わせる。
- 5 コロックの形をつくり、小麦粉→溶き卵→パン粉の順に付けたら170℃の油で揚げる。

レシピ10 ●カンピくんも応援! 何がとびだすかお楽しみ! しもつけかんぴょうづくし