

旬の食材

ごちそうさま②

「春キャベツの パリパリ板餃子」



〈材料・4人分〉
 春キャベツ 1/4玉
 ニラ 1ワ
 豚バラ肉 200g
 むぎえび 100g
 春巻きの皮 10枚
 片栗粉 大さじ1
 小麦粉 適量
 塩 適量

〈調理のポイント〉



①下ごしらえとして、春キャベツ、ニラ、豚バラ肉などの具材を5ミリ角に刻む。



②刻んだ具材をボウルに入れ、両手を使ってよくかき混ぜる。



③春巻きの皮を広げ、真ん中に具を適量のせ、三つ折りにして準備完了。



④フライパンかホットプレートに2・3個並べ、両面にこげめがつくまで焼く。

八百屋さんやスーパーの野菜売場に春キャベツが登場する季節となりました。春キャベツは葉がみずみずしくてやわらかく、甘みがあります。今回は、この春キャベツを使ったパリパリ板餃子を紹介します。この餃子の特徴は、春巻きの皮に具をのせ、皮を三つ折りにして包んだら、あとはフライパンやホットプレートで焼くだけという手軽さにあります。パリパリの食感と、しっとりとした具のハーモニーが楽しめる一品です。

* * *

①春キャベツは5mm角に切ります。ニラ、豚バラ肉も5mm長さに切り、むぎえびは小さくたたいておきます。
 ②ボウルに春キャベツ、ニラ、豚バラ

肉、えびを入れてよく混ぜます。次に、片栗粉大さじ1と塩少々を加え、全体にいきわたるようにさらに混ぜ合わせます。

③春巻きの皮の真ん中に②を適量のせ、三つ折りにして、小麦粉を水でといたのりどめします。

④フライパン、またはホットプレートにサラダ油を入れ、③を2、3個並べ、中まで火が通るように弱火で焼きます。外側はパリッと中はしっとりとなるように仕上げます。お好みでポン酢やラー油をかけてアツアツをいただきます。

ホットプレートを囲んで焼きながら楽しめる料理です。ホームパーティー用のメニューとしてもぜひ。



〈調理指導〉木村廣子(「おばんざい木むら」店主)

広島市出身。1988年に福山市御門町で家庭料理の店「おばんざい木むら」を始める。2002年12月、築63年の戦前の民家を改装して現在の地でリニューアルオープン。料理教室も人気。

広島県福山市三吉町南2-9-22 ☎084-927-0808 営業/17時~22時、月~水曜日はランチ11時30分~14時 休日/日曜日、祝日