

豚肉と白菜の水餃子

皮から作る、家庭向けの水餃子レシピ



写真はAI生成の完成イメージです。

仕上がり

24個（2〜3人分）

準備時間

約75分（休ませ含む）

調理時間

約20分（2回分）

材料

INGREDIENTS

中力粉

皮用200g・打ち粉用10g

濃口しょうゆ

15ml

常温の水（皮用）

104ml＋調整用最大10ml

ごま油

5ml

豚ひき肉

200g

白こしょう

少々

白菜（塩もみ前）

200g

冷水（餡用）

20ml

塩（白菜用）

2g

中国黒酢（つけだれ）

好みの量

長ねぎ（みじん切り）

20g

ゆで湯

約2,000ml・2回目は減少分を補う

しょうが（すりおろし）

8g

道具

EQUIPMENT

ボウル2個、はかり、計量容器、包丁、まな板、めん棒、ラップ、バット、4L以上の鍋、網じゃくし、中心温度計

下準備と作り方

餡を入れすぎず口を閉じ、中心まで十分に加熱します。

01 生地を作る

中力粉200gに常温水104mlを加え、こねる。まとまらない時だけ調整水を最大10ml加える。覆って10分休ませ、2〜3分こね直す。再び覆って30分休ませる。休ませ中に下準備する。

02 白菜の水分を絞る

白菜を細かく刻み、塩2gを混ぜて10分置く。水洗いせず、清潔な手で水気を絞る。長ねぎはみじん切り、しょうがはすりおろす。

03 肉餡を練る

豚肉にしょうゆ、しょうが、白こしょうを混ぜる。冷水20mlを2〜3回に分けて加え、粘りを出す。長ねぎ、白菜、ごま油を混ぜ、包むまで冷蔵する。生の餡は味見しない。

04 皮をのばして包む

生地を24等分（各約13g）し、打ち粉を薄く振って直径8〜9cmにのばす。中心約2mm、縁は薄めにする。餡を24等分（各約15〜17g）してのせ、空気を抜いて半月形に閉じる。乾いた縁だけ水を薄く付ける。生地は覆い、包んだ分は打ち粉をしたバットへ。待つ分は冷蔵する。

05 2回に分けてゆでる

約2,000mlの沸騰した湯に12個入れ、底からそっと動かす。再沸騰後は穏やかな火加減で6〜8分が目安。皮の粉っぽさがなく、餡の中心75℃で1分以上を確認し、不足なら加熱を続ける。浮くだけでは判断しない。湯を補い沸かし直して残りもゆでる。水を切り、黒酢を別添えする。

おいしく仕上げるポイント

COOKING NOTES

縁に餡や粉を付けず、しっかり閉じる。強い沸騰で皮をぶつけない。生肉に触れた手・器具は洗う。肉汁のやけどに注意。実地試作は未実施。

保存と代替材料

KEEP & SUBSTITUTE

残りは小分けして速やかに冷まし、2時間以内（気温32℃超は1時間以内）に4℃以下で冷蔵。翌日中に食べ、再加熱も中心75℃で1分以上。生は重ねず冷凍し、固まったら密閉し-18℃以下で2週間以内。解凍せずゆで、時間より中心温度を優先する。市販の水餃子用皮24枚なら皮用の粉・水は不要。餡量・加熱は商品表示に従う。黒酢は米酢でもよいが香りは異なる。

元記事：世界のおいしい物語で「DM0018」または「餃子」を検索。