

石巻海水餃子

准教授 小玉幸助

作成日:令和6年11月7日



材料

- ・ 小松菜(A)
- ・ 小ネギ(A)
- ・ ひき肉(A)
- ・ 卵 (A)
- ・ 塩(石巻産)
- ・ 餃子の皮

作り方

- 1.小松菜、小ネギを細かく刻む
- 2.ボールに(A)を入れてよく混ぜる。
- 3.粘り気が出るまでしっかりと混ぜたら、餃子の皮にタネを乗せて包む。
- 4.鍋に塩を入れお湯を沸かし、包んだ水餃子を弱火で5分ほど茹でる。

Point

衛生面に考慮し、手袋を着用して料理を行う。

食材は子どもたちが食べることを意識して、細かく刻む

7月26日作成

水餃子とは

水餃子は、中国の伝統的な料理で、2000年以上前に生まれました。寒い冬に体を温めるために、肉や野菜を皮で包んで茹でたのが始まりです。水餃子は中国の家庭料理として広まり、シンプルで栄養豊富なため、今では世界中で愛されています。

～料理を作って感じたこと～

ゼミナール4回目の活動で、石巻の塩や小松菜、小ねぎを使って水餃子を作成しました。自宅でも、簡単に調理することができるので！是非作って食べてみてください！！

