

# 加藤興史の男の料理教室

県人会報に男の料理教室の柱をたてました。

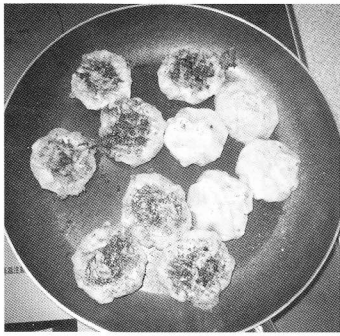
男が厨房に入る！なんてことは九州男児にはありえない！と思っておられる会員の方も、申し訳ございませんがお付き合いください。

餃子とも違い、街のニラ饅頭とも違う。簡単に出来て奥様に褒められる。

とてつもなく美味しい「ニラ饅頭」を作りましょう。

## ニラ饅頭

ニラ饅頭の具に調味料は入れない。たれの豆版醬が決め手！



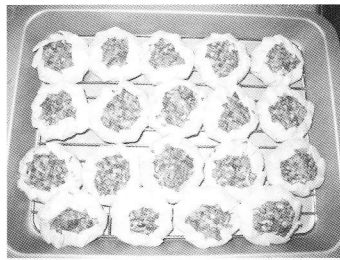
### 材料 (2~3人分)

- ニラ：1~2束  
約180g~200g
- 豚挽肉：300g~400g  
(脂身のやや多いもの)
- 餃子の皮 (もち粉入りが美味しい)  
1包 (約24枚入り)  
直径約9cm
- 水：大匙 3~4

たれ：豆版醬 酢 醤油

### 作り方

- ①ニラを洗い水気を切る。みじん切りにしボールに入れる。
  - ②豚挽肉と水大匙3を加えて肉の細胞が潰れないようにしてよく混ぜ合わせる。
  - ③②の具スプーン大さじ2杯弱を、餃子の皮の中央に乗せて周りを摘まみ饅頭状にする。  
中央部を計2.5cmくらいあける。
- ★小麦粉を水に溶かし皮の周りにつけて摘まむ。



- ★全部作り上げるまでに乾燥する場合は、濡れ布巾を掛ける。
- ④フライパンにサラダオイルを塗り、饅頭の具の見える方を下にして並べる。
  - ⑤強火で2~3分焼き、弱火にして12分ほど蓋をして焼く。  
裏返して焦げ目がついていれば焼けている。
  - ⑥餃子の皮を通して具が透けて見える状態で出来上がり。
  - ⑦たれ (豆版醬、酢、醤油) をつけて食べる。