

干しイカの餃子



作 者 沼田 真砂美 さん

住 所 兵庫県香美町

使用干物 イカ

材料

干しイカ…………… 150g
キャベツ（みじん切り） …… 150g
ニラ（みじん切り） …… 50g
にんにく（みじん切り） …… 1片
しょうが（みじん切り） …… 1片
チキンスープ …… 20g
餃子の皮…………… 20枚
塩…………… 小さじ 1/2
こしょう…………… 少々
酒…………… 小さじ 1
醤油…………… 小さじ 1
ごま油…………… 小さじ 1
サラダ油 …… 大さじ 1
水…………… 100～150ml

作り方

- 1 干しイカをミンチ状に刻む。
- 2 キャベツのみじん切りを塩もみし、その後水分を取る。
- 3 キャベツにニラのみじん切りと干しイカを合わせる。
- 4 合わせた材料にチキンスープ、ニンニク、しょうがを入れてこねる。その後ボウルにラップをかぶせ、冷蔵庫で約 1 時間寝かせる。
- 5 スプーン等で、具を餃子の皮に乗せ、皮の周りに水を付けて包みこむ。
- 6 フライパンに油を入れ火をつける。
- 7 お水を入れて強火にし、蓋をして 5 分ほど蒸らして焼く。

作者コメント

干しイカをミンチ状にすると、他の具とうまく混じりあいます。
具を寝かせることで味がしみ込みイカの風味も増します。