

奨励賞

吉田のうどん餃子



吉田のうどんを皮にすることにより、外はカリカリ、中はジューシーな小籠包のような餃子になります。また、吉田のうどん店はサブメニューが今のところあまり無いので、新しいメニューとしてアピールしていきたいです。

考案者：うどん屋 源さん



材料(6個分)

吉田のうどん生麺…… 100g
キャベツ …………… 1枚程度
豚挽肉 …………… 50g
麺つゆ ……… 15cc(8倍希釈)
鶏ガラスープの素 …… 少々
塩 …………… 少々
サラダ油 …………… 適量

A { かき油 …………… 小さじ1/2
ニンニクすりおろし … 小さじ1/2
ごま油 …………… 少々
こしょう …………… 少々

栄養成分(3個分)

エネルギー … 367kcal
たんぱく質 …… 9.6g
脂質 …………… 16.5g
炭水化物 …… 40.1g
食塩相当量 …… 1.2g

作り方

【皮の作り方】

- ① 吉田のうどんを軽く水をかけラップで包み、レンジで温める。
- ② ①を板状に伸ばしていきます。1mm以下の厚さに仕上がったら9cm角にカットする。
・麺を使用せず、ちねがらのしていけばそれがベスト。
・皮は6枚くらい作れる。

【餃子の作り方】

- ① キャベツをみじん切りにし、塩を少々ふって休ませる。
- ② 別のボウルに豚挽肉と塩を少々加え、粘りが出るまで混ぜる。
- ③ ②にAを入れてよく混ぜた後、①と合わせる。さらに、麺つゆに鶏ガラスープの素を溶かし、加えて混ぜる。
- ④ 皮で餡を包み餃子をつくる。(皮の接着には水を使用し、結び目は少し力を入れて潰すようにする)
- ⑤ 一度冷凍させる。(スープで皮が伸びてしまうのを防ぐため)
- ⑥ 鍋で湯を沸騰させ、餃子を5分間茹でる。(冷凍のまま茹でる)
- ⑦ 茹でたらフライパンに移して、底を浸すくらい湯を入れ、さらに餃子がかぶるくらいの油を入れる。
- ⑧ 油が飛び散るので蓋をして強火で熱する。5分くらい熱すると水分が蒸発し、焼き音が変わる。
- ⑨ 油を別の容器に移し、結び目を上にしてフライパンに並べ、蓋をして30秒焼いたら完成。



吉田のうどん