



## 蕎麦粉の棒餃子

河治清治さん作

### 材 料

蕎麦粉	230g	A	生姜の絞り汁	1/2片
強力粉	90g		塩	小さじ 1
水	160cc 位		砂糖	小さじ 1 と 1/3
あん			オイスターソース	小さじ 1
豚ひき肉(赤身6:脂3)	150g		(赤味噌)	
キャベツ(みじんき)	120g		こしょう	少々
塩	小さじ 1		酒	小さじ 1
			醤油	小さじ 1/2
			水	
			ごま油	小さじ 1
			サラダ油	大さじ 3

### 作り方

- ① そばを打つ要領で皮を作る。  
仕上げにパスタマシンで均等の厚さにし、12cm角に切りそろえておく。
- ② キャベツのみじん切りにして塩を振り軽く混ぜ合わせて10分ほど置く。
- ③ ボウルに豚肉を入れ、Aを順にいれ、手で混ぜ合わせる。  
(注：肉の臭みを取る為、しょうがの絞り汁は最初に入れること)
- ④ 水を少しづつ加えて混ぜる、時々ボウルに叩きつけるようにしながら糸を引くような粘りが出るまでよく混ぜる。
- ⑤ ①で作っておいた生地にあんを適量入れ棒状に巻く。
- ⑥ フライパンに、ごま油、サラダ油をいれて焼く。