

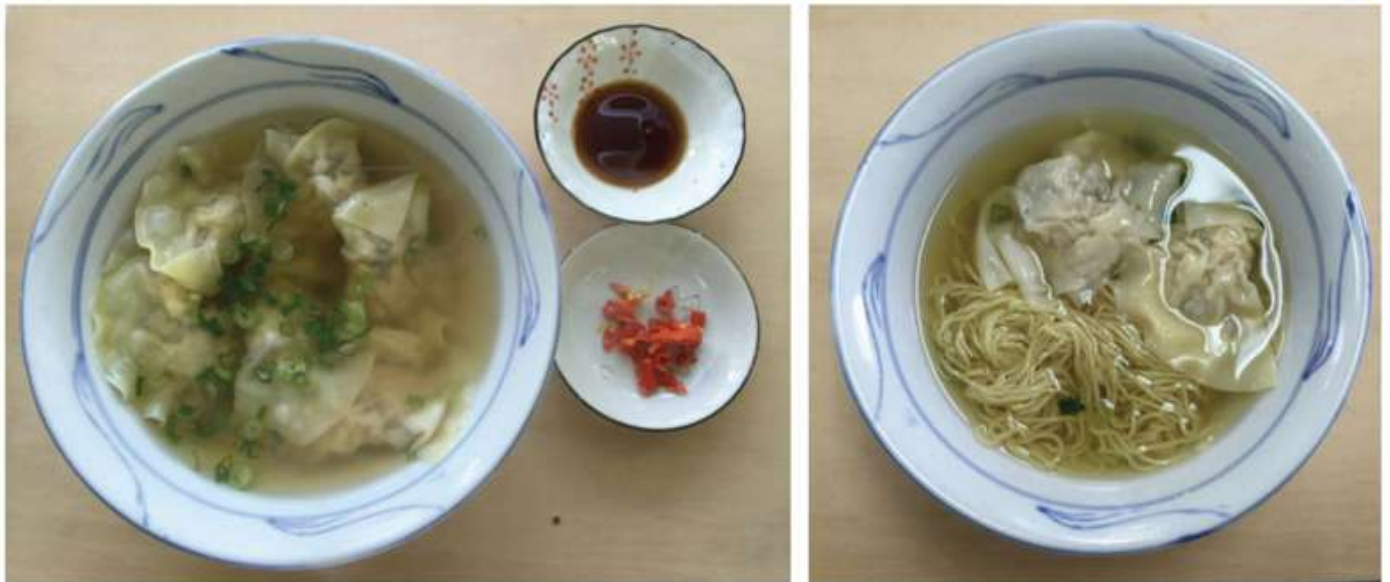
アジアの料理を作ってみよう!

「ダンプリングスープ」

さて、今月も、気軽にお試しいただける一品です。チキンライス屋さんのサイドメニューなどでつつい頼んでしまうダンプリングスープです。ダンプリングは手作りですが、スープのほうは市販のものを 사용합니다。えびの殻をむく手間があるくらいで、とても簡単にできてしまうのに、なんとお店の味に勝るとも劣らぬハイレベルな出来となりました。ダンプリングを浮かべる市販のスープは、ほとんど味の調整も必要なく、思いがけず手軽さとおいしさを兼ね備えた便利なものだとわかりました。このあっさりとしたやさしいスープに浮かぶダンプリングは、ごま油がとても風味良く、また、きくらげ、たけのこ、ウォーターチェストナットが食感のアクセントになっていてつつい食べ過ぎてしまいそうです。そして、素揚げにしてもいいおつまみになります。みんなの大好き、餃子の代わりに、目先を変えて今日はこのダンプリングスープはいかがでしょう。おうちでの人気メニューの仲間入り間違い無しの一品です。

<料理実施日：2016年6月25日(土)> <監修・撮影：大屋 恵美、取材：小関 由里、調理協力：リコ啓子>

Dumpling Soup ダンプリングスープ (水餃子) & 麺入りダンプリングスープ



● 材料 約 20 個分

※市販のダンプリングの皮 20 枚



※ 中身

豚挽き肉 200g

えびのむき身 100g+コーンフラワー小さじ 2 と塩少々

(有頭えび約 200g でむき身約 100g になる)

生きくらげ 20g

干しいたけ 2 個

ウォーターチェストナット 2 個

たけのこ水煮 30g

ごま油 大さじ 1 と 1/2

ライトソヤソース 小さじ 1

紹興酒 小さじ 1

塩 小さじ 1

砂糖 小さじ 1

チキンパウダー 小さじ 1

白こしょう 小さじ 1/2

※ スープ

チキンスープ 1リットル

塩・こしょう 適宜

細ねぎ 1本



<下ごしらえ>

1. えびは、頭と殻、背わたを取って、コーンフラワーと塩をもみ込み、水洗いする。包丁で細かく切る。



2. 干しいたけは、水で戻して粗みじん切り。たけのこも同様に粗みじん切り。

3. 生きくらげは、石づきを切ってごく細い千切り。

4. ウォーターチェストナットは、皮をむいて、5mm 角程度のあられ切り。細ねぎは、小口切り。

<作り方>

① 豚挽き肉、切ったえびのむき身に、下ごしらえした材料と調味料類を全部合わせ、よく混ぜる。



② 皮で包む。大きめの鍋に湯を沸かし、ダンプリングを 4 分ほど茹でる。



③ 別鍋に、チキンスープを温め、味見をして塩を加える、または、濃ければ水を足して味を調える。スープに、茹で上がったダンプリングを入れ、細ねぎを散らして出来上がり。お好みで白こしょうを振って召し上がれ。



◆◆◆ひとロメモ◆◆◆

◎ 市販のダンプリングの皮は、枚数表示がありませんが、200g 入りを買うと 20 枚入っているようです。

◎ きくらげは、乾燥の物を戻して使ってもかまいません。その場合、量は 5g 程度。

◎ えびの下処理に使うコーンフラワーは、片栗粉で代用できます。

◎ 市販の麺を茹でるときは、手でよくほぐしてから茹でる。

