

第55回世界の料理教室「中国の家庭料理」が開催されました 2種類の餃子を協力して皮から作りました

石井美奈子（NIA会員）

2月18日(日)に菊田公民館で開催された世界の料理教室に初めて参加しました。講師は中国の西安からいらっしゃったワン・ヤードン(王亜東)先生です。日本に長く住まれていて流暢な日本語で教えていただきました。

今回の参加者は21名と大人数で、3つのグループに分かれて、ニラ餃子とキャベツ餃子の2種類の餃子を作りました。私の7名のグループには2人の子どもがいましたが、具材を混ぜたり、餃子の皮に包んだり大活躍でした。

中国では餃子は家庭料理で、友だちが訪ねてきたときや冬至の時季によく食べるとワン先生は説明されました。また、餃子の基本材料は中国の北と南では異なり、北の方は肉を包み、南の方はえびなどの海鮮を包むそうです。地方によって違うのは日本のお雑煮と同じだなあと思いました。

まずは餃子の皮作りです。強力粉に水を少しずつ加えて、耳たぶぐらいの固さになるまで水を調整して、捏ね上がったまま常温でねかせ、皮の生地を作ります。次に具材作りに取り掛かり、キャベツ餃子はキャベツ、生姜、長ネギをみじん切りにして、調味料と豚のひき肉を加えて粘りが出るまでよく混ぜれば完了です。ニラ餃子はニラと豚のひき肉で、キャベツ餃子と同様に調味料を加えてよく混ぜます。具材ができたらねかせておいた生地を伸ばして円形の皮を作り、具材を包んで茹でると餃子の完成です。

当日は、餃子のほかにキュウリの前菜と、エノキとニンジンの前菜、それに餃子の茹で汁にパクチーや醤油で味をつけたスープも作りました。

今回作った2種類の餃子はとても食べやすかったし、大好きな餃子を簡単に作ることが

できて嬉しかったです。餃子を皮から作ったことはなかったのでよい経験となりました。今度、家でも挑戦してみたいです。

習志野市国際交流協会の料理教室に参加するのは初めてでしたが、日本の皆さんの助け合いの精神が気持ちよく、お互いを気遣う心は素晴らしいですね。

丁寧に料理を教えてくださいましたワン先生をはじめ、事前に下準備を手伝ってくださった皆さん、食器を一生懸命に洗ってくれた子どもたち、参加していただいた方々に感謝いたします。ありがとうございました。



餃子の皮作りは楽しいです(上)

今日のメニュー。餃子、キュウリ
の前菜、エノキとニンジン(右)。

参加のみなさん。後列右から4
人目の白いエプロン姿が講師
のワン先生(下)。

