



川俣菜の食物繊維を手軽に食べられるレシピです。

川俣菜餃子

採れたて 干葉 塩漬け 子供向け 大人向け

材料 (4人分 40個)

- 川俣菜 2束分(約200g)
※採れたて(軽く下茹でする)、干葉(湯で煮戻す)、塩漬け(水に軽くさらし、塩気を取る)
- 豚ひき肉 150g
- キャベツ 1/4個
- えのき 1/2個
- にら 1/2束
- 餃子の皮 40枚



干葉でも塩漬けでも作れます。採れたてを使う場合は、歯ごたえが残るよう茎を大きめにカットしても。干葉や塩漬けを使うと、旨味が増して美味しく仕上がります。

- 【調味料】
- しょうが 1片
 - ごま油 } 大さじ1
 - 醤油 }
 - 塩・こしょう 適量

作り方

- 1 キャベツは軽く茹でみじん切りにし、水気をよく絞る。川俣菜、えのきもみじん切りにする。
- 2 豚挽き肉に塩を一つまみ入れ、粘りが出るまでよくこねる。
- 3 ①と②に生姜すりおろしたもの、ごま油、醤油、コショウを入れ、よくこねる。
- 4 餃子の皮に③を包み、中火～強火でフライパンで焼く。焦げ目が軽かついたら、湯50cc程入れ蒸し焼きに。中までよく火を通す。
- 5 水気が飛び、焦げ目が付いたら出来上がり。

