

健腸レシピ『たっぷりパセリの羽つき餃子』

2021年5月6日

みなさん こんにちは😊

ゴールデンウィークも残りわずかになりましたが、みなさんはどのように過ごされましたか？ 緊急事態宣言が出されたところもあり、おうちの時間が多かったかもしれませんね。

今回の健腸レシピは、楽しくご家族と一緒に作れる『たっぷりパセリの餃子』をご紹介します！

私も子供が小さい時はよく餃子と一緒に作りました😊 毎回100個作ってホットプレートで焼きながら食べました。子供達も皮に巻く作業が楽しくて、いろんな形が出来ましたが味は同じ♡ 自分で作ったものは特に美味しく感じられるので、嫌いな野菜も細かく刻んで入れるといいと思います！懐かしい思い出です😊

お子さまがいなくても、ご家族と一緒に作ると楽しいですよ。今日はパセリをたっぷり使った餃子ですが、もちろん他の具材でも手作り餃子はとても楽しくて美味しいので、ぜひチャレンジしてくださいね！

今回の主役は『パセリ』★ 4月21日の『甘辛新じゃがのパセりまぶし』でもご紹介していますが、再度おさらいです！

パセリは鉄分が豊富で、なんと小松菜の3倍も！ ビタミンE、Kの含有率は野菜の中でもトップクラス☆ ビタミンA、B6、C、B1、B2、βカロテン、カルシウム、マグネシウム、ミネラル、食物繊維、葉緑素、カリウムが含まれています。

薬効からみても、紀元前から薬として利用されてきた歴史があるようです。特有の香りはピネンやアピオールという精油成分によるもの。殺菌効果があり腸内の有害菌を抑え、食中毒の予防にも役立つとされており腸内環境を整えます。体を温め、血行を促進し冷えの改善にも効果的。また消臭作用もあるので、口臭予防にも役立ちます。

お料理の彩として添えられているだけでなく、ちゃんと添えられる意味もあるんですね。

しかし、添えられている量では中々効果も得られないので、今回もたっぷり『パセリ』を使用しました！ ※食べ過ぎると血圧低下や嘔吐・マヒがおこる可能性があります、摂取量200gを超える量とされています。

ぜひお試しください！

★たっぷりパセリの羽つき餃子 (20個分)

《材料》

- ・豚ひき肉 100g
- ・パセリ 20g
- ・キャベツ 100g
- ・餃子の皮(市販のもの) 20枚
- ・とけるチーズ 50g
- ・塩、こしょう 少々
- ・ガラスープの素 小さじ1
- ・小麦粉 小さじ1
- ・水 150ml (蒸焼き用) 大さじ1 (皮を貼る用)
- ・ごま油 大さじ1
- ・ポン酢、ラー油などお好みで



《作り方》

①キャベツとパセリは洗ってみじん切りにする。



②ボールに①、豚ひき肉、ガラスープ、塩・こしょうを入れ粘りが出るまで混ぜ合わせる。

③②にチーズを入れ全体にいきわたるよう混ぜる。

④③をボールの中で少し平にし、指で四等分しておく(こうすると種の分量1/4で5個とわかりやすい)



⑤④をスプーンですくいながら皮に包んでいく。この時皮の端半分は水をつけヒダをつけながらしっかり押さえて貼り合わせていく※はみ出さないように量は写真くらいの量がGOOD！

⑥フライパンにごま油をしき包んだ餃子を円形に並べ中火で底に焼き色がつくまで焼く。

⑦その間に水と小麦粉を混ぜ合わせておく。



⑧底に焼き色がついたら⑦を入れ蓋をし、皮が透き通るくらいまで蒸し焼きにする。

⑨まだ少し水分が残っているくらいで蓋を外し羽根の部分になるところがしっかり水分がなくなるまで焼く。※この時焦げないように火加減しながら焼いてください。この後お皿に移す時にはがれやすいように端の羽根の部分をタナーなどでがしておくと上手いきますよ。

⑩写真のようにしっかり羽根の部分の水分がなくなり焼き色がついたら火を止め、フライパンにお皿を伏せ、そのままお皿に手を置きながらフライパンをひっくり返して(やけど注意)お皿に餃子を移し完成！！

ポン酢やラー油、ごま油など好きなタレで召し上がってください！

Instagramでつくレポもお待ちしております😊

