

## 鱈・味ぎょうざ



### 【材料:4人分】

鱈 4匹分  
キャベツ 350g  
にら 1/2束  
長ねぎ 1/2本  
人参 1/2本  
しょうが 2かけ  
酒 大さじ4  
水 大さじ2  
しょうゆ 小さじ4  
塩 小さじ2/3  
こしょう 少々  
ごま油 小さじ2  
餃子の皮  
しょうゆ、酢 各適量

} A

### 【作り方】

- ①キャベツの葉についている芯を切り取り、葉を千切り→みじん切り→塩小さじ1/4をまぶして、しばらくおく。
- ②①の水気をしぼる。
- ③人参を短冊切りにして、箸が通るくらいの柔らかさになるまでゆがく。
- ④にら、長ねぎ、③の人参をみじん切りにする。
- ⑤しょうがの皮をむき、すりおろし、絞る。
- ⑥ボウルに粗く刻んだ鱈を入れ、⑤とAを加えて、粘りが出るまで混ぜる。
- ⑦②と④、ごま油を混ぜ合わせ、できれば少し冷蔵庫で休ませる。
- ⑧ぎょうざの皮を手にのせ、大さじ山盛りの鱈だねを中央にのせ、皮のふちに指で水をぬりながら皮どうしをくっつける。
- ⑨フライパンを中火でかけ、サラダ油を熱し、ぎょうざを並べて焼き色がつくまで焼く。
- ⑩熱湯をぎょうざの半分の高さまで注ぐ。ふたをして強火にし、約3分焼く。
- ⑪⑩のふたをずらし水をぬく。〈できあがり〉