

## ～ホヤのレシピ～

### 【ホヤ紫蘇餃子】

#### ■材料（二人分）

- ・ 殻付きホヤ（大）・・・・・・・・・・ 1個
- ・ 紫蘇の葉（大葉）・・・・・・・・・・ 10枚
- ・ 餃子の皮・・・・・・・・・・ 10枚
- ・ 豚挽き肉・・・・・・・・・・ 80g
- ・ キャベツ・・・・・・・・・・ 90g
- ・ 長葱・・・・・・・・・・ 半本
- ・ 生姜・・・・・・・・・・ 1欠片
- ・ サラダ油・・・・・・・・・・ 大さじ1
- ・ ポン酢醤油・・・・・・・・・・ 大さじ1
- ・ 一味唐辛子・・・・・・・・・・ 少々
- ◆ 醤油・・・・・・・・・・ 大さじ1/2
- ◆ 砂糖・・・・・・・・・・ 小さじ1/2
- ◆ 自然塩・・・・・・・・・・ 少々
- ◆ 胡麻油・・・・・・・・・・ 小さじ1
- ◆ 胡椒・・・・・・・・・・ 少々
- ◆ 片栗粉・・・・・・・・・・ 小さじ1/2



※ 大葉の香りを活かしたいので、ニラやニンニクは使わない。

#### ■作り方

- (1) ホヤは殻を剥いて、内臓を除去してから洗って、水気を拭き取る。
- (2) (1)のホヤを10本の細切り（小指大）にし、大葉で包んでおく。
- (3) キャベツと長葱は微塵切りにしておく。生姜は摺り下ろしておく。
- (4) 挽肉に◆の調味料を加え、手でよくこねる。
- (5) 続いて(3)の微塵切り野菜を加えて、さらにこねる。
- (6) (5)の餡を10等分にする。
- (7) 餃子の皮に(6)の餡を乗せ、その上に(2)の紫蘇巻きホヤを乗せて包んでいく。
- (8) フライパンにサラダ油を敷いて火にかけ、(7)の餃子をくっつかないように並べる。蓋をして中火で皮の色が変わるまで焼く（3分位）。
- (9) (8)に熱湯を半カップ加えて蓋をし、さらに焼く。
- (10) 水分がなくなったら蓋を取り、サラダ油少々を垂らして餃子の底に焼き目が付いたら出来上がり。
- (11) 皿に盛り、一味唐辛子を振ったポン酢醤油を添えて供する。