

夏のトマト餃子



材料（大判サイズ35～40個分）

- 餃子の皮 35～40枚
- 豚ひき肉 200g
- ニラ 1/2ワ (50g)
- トマト 大1個 (200g程度)
- ◆おろしにんにく 小さじ1/2
- ◆おろし生姜 小さじ1/4
- ◆醤油 小さじ2強
- ◆ごま油 小さじ1
- ◆片栗粉 小さじ1
- ◆塩 ひとつまみ
- ごま油 小さじ1
- 水 40～50ml

漬けダレ（1人分）

- ◎トマトのゼリー状の部分
小さじ2
- ◎醤油 小さじ1/2

作り方

1. トマトは横半分に切り、種とゼリー状の部分を取り除く。（ゼリー状の部分は漬けダレに使用するので捨けない）果肉は1cm角に切る。ニラは粗みじんに切る。
2. ボウルに、豚ひき肉・トマト・◆を入れ、全体をよく混ぜる。
3. 餃子の皮の中央に2の具を一口分ずつのせる。皮のふちに水（分量外）をつけ、ひだを作りながら包む。
4. フライパンにごま油を入れ、3を並べ、中火にかける。底面が焼け始めたら水を加え、5分蒸し焼きする。
5. 蓋を開け、水分を飛ばす。
6. 漬けダレを作る。◎を合わせる。

ワンポイントアドバイス

・トマトの種類は多く、世界では一万種類以上、日本国内でも300種類以上の品種のトマトが生産されていると言われています。

・今回は日本で一般的な生食向きの大玉トマトを使用しました。