

「餃子作り」手順書

2016/10/2 あそびの島

1. 日 時： 2016年10月23日(日)、9時～13時
2. 募集人員： 小学生 20名、ボランティア
3. もちもの： エプロン、三角巾、手ふき
4. メニュー： 「豚水餃子」「海老蒸し餃子」を作る
5. プロセス：

時間	工程	班用具	加工方法	注意事項
9:00	集合、打ち合わせ			
9:30	生地の準備	電子はかり 計量カップ ボール	①薄力粉500g、水250cc、塩8gを計量 ②3者をボール内でこねる ③ラップに包み保管	
	調理準備		①各班、アン材料の準備 ②各班、調理用具の準備	打ち粉100gを小鉢に入れておく
9:50	子どもたち受け入れ			
10:10	調理室集合、挨拶・説明			
10:20	①アン作り	まな板 2枚 包丁 2丁 ボール 豚用1個 海老用1個	① 材料をみじん切りする ・豚アン＝豚ひき肉、ニラ、長ネギ、生姜 ・海老アン＝海老、キャベツ、 ②みじん切りした材料は、豚用・海老用のボールにそれぞれ入れる ③各ボールに調味料加えてこねる [調味料] ・豚アン＝水、醤油、塩、胡麻油、サラダ油 ・海老アン＝塩、胡麻油、サラダ油	包丁の扱い注意
11:00	②皮つくり	調理台から全ての物をかたづける 調理台上で作業する 電子はかり 麺棒5本 包丁2本 打ち粉	<調理台に打ち粉をしてから作業する> ①こねたドウを計量、758g前後か ②ドウを2分する、1塊380g前後 ③1塊を3等分する、1塊126g前後 ④参加者に分配する(⇒6人分) ⑤各参加者は、まず1/2し、各1/2を5等分し、全体で10個の玉を作る ⑥切るのに包丁を使う <皮に伸ばす> ・麺棒を使って一つ一つ円形に伸ばす、直径9cm大	<u>出来た皮は重ねないこと、重ねるとくっついてしまうので注意</u>
11:20	③包む	電子はかり ボール 餃子包み器2ヶ 大皿等	<豚アン> ①アン全量を計量し2等分する ②計量した1/2をまな板の上に出し、四角く伸ばす⇒包丁で縦3等分×横5等分の線を引き15等分する ③アンをスプーンですくい、皮の中央に載せて手で包む⇒豚餃子15個完成 または、餃子包み器を開いて、皮を載せ、中	包んだ餃子は大皿などに並べる

			中央にアンを載せる。 ④次の1/2も同様に進める ・包む形は子たちの自由でOK <海老アン> 豚アンと同様に進める	
	鍋を加熱	鍋 蒸し器または 蒸籠	<鍋に水を八分目いれて火にかける> <蒸し器に八分目水を入れて火にかける>	沸騰するのに10分以上必要なので時間を考えて点火する
11:50	④煮る (豚アン)	鍋 どんぶり6ヶ	①沸騰したら豚餃子を入れて煮る。 ②浮き上がってきたら、50CCの冷水を入れる。 ③もう一回湯が沸騰してきたら網すくいですくい、どんぶりに盛る。	鍋底に餃子の皮がつかないように、鍋に入れるとき、おたまでよくかき回します。
同時	海老アンを蒸す 準備		①蒸籠の底にクッキングペーパーを敷く ②海老餃子を並べる	豚アンを煮ると並行して、海老アンの蒸す準備を行う
12:05	豚餃子 会食開始	小皿4枚 スプーン4本 箸6膳	調理台をかたずける ポン酢を小皿に分け、必要な人はつけて食べる	豚餃子が煮えたら食べ始める
12:15	⑤蒸す (海老アン)	蒸籠	5分間蒸す (注意) 盛り付けまで蓋はとらないで、冷めるのを防ぐ	豚餃子を少し食べてから開始する
12:20	海老餃子 会食開始	盛り皿6枚	盛り皿に海老餃子を盛る (なるべく食べる寸前に盛り付ける)	
12:40	終了			

＜餃子材料表＞ 1班6名分、4班					2016/10/23
①皮の材料		単位	各班	合計	備考
1	薄力粉	g	500	2.4kg	各班、皮用=500g、打ち粉用=100g、計=600g
2	塩	g	8	***	小さじ1.5、12項による
3	水	cc	250		
②アンの材料			豚アン	海老アン	
4	豚ひき肉	g	200		800g 200×4=800
5	海老	g		160	640g 160×4=640
6	キャベツ	枚		5	2個
7	ニラ	束	1.5		6束 1.5×4
8	長ネギ	本	0.5		2本 0.5×4
9	生姜	枚	6		3個(片)
10	水	cc	60		
11	醤油		大さじ1.2		72g 18×4
12	塩	g	4	6	100g 10×4+8×4=72g
13	胡麻油	cc	6	6	50cc 12×4=48
14	サラダ油		大さじ2.5	大さじ2.5	350g 45×0.9×2×4=324g
③その他					
15	ぼん酢				1本 小皿に分ける
16	飲み物				若干
④調理消耗品他					
17	ラップ				1本 生地ラップ用
18	クッキングペーパー				1本 海老餃子蒸し器用
19	麺棒			小5本	20本 あそびの島、14本
20	餃子包み器			2個	8個 あそびの島、8個
(ご注意:ここに示す具の分量は一般的なレシピの量から約30%減量したものです)					