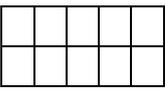
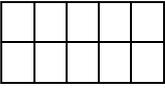


## 「餃子作り」手順書

2018/10/21 あそびの島

1. 日 時： 2018年10月21日（日）、9時～13時
2. 募集人員： 小学生 6名、ボランティア 永田、元村、松本の3名
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 340g、水 170cc、塩 5g 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 60g 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 (一人10枚) ⇒全40枚	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、515g 前後か ②ドウを2分する、1塊 258g 前後 ③1塊を2等分する、1塊 129g 前後 (⇒一人分＝10枚分) ④参加者に分配する ⑤参加者⇒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>⇒20塊(5×4人) つくる 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、横長に四角く伸ばす⇒包丁で縦2等分×横5等分の線を引き10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10個完成 または、餃子包み器を開いて、皮を載せ、中央にアンを載せる。 ④次の1/2も同様に進める	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="display: flex; align-items: center;"> <span style="margin-right: 10px;">1/2</span>  </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-top: 10px;"> <span style="margin-right: 10px;">1/2</span>  </div> </div> <p>包んだ餃子は大皿などに並べる <u>重ねると、くっついてしまうので注意</u></p>

			・包む形は子たちの自由でOK ＜海老アン＞⇒20塊（5×4人）つくる 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ケ	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	調理台をかたづける 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4名分、2班					2018/10/21	
	①皮の材料	単位	各班		合計	備考
1	薄力粉	g	340		0.8kg	各班、皮用=340g、打ち粉用=60g、計=400g
2	塩	g	5		***	小さじ1、12項による
3	水	cc	170			
	②アンの材料		豚アン	海老アン		
4	豚ひき肉	g	140		280	140×2
5	海老	g		100	200	100×2
6	キャベツ	枚		3	1個	
7	ニラ	束	1		2束	1×2
8	長ネギ	本	0.5		1本	0.5×2
9	生姜	枚	4		1個(片)	
10	水	cc	40			
11	醤油		大さじ1		30g	15×2
12	塩	g	2.5	4	23g	6.5×2+5×2=23g(2項含む)
13	胡麻油	cc	4	4	16cc	8×2
14	サラダ油		大さじ1.5	大さじ1.5	90g	3×15×2=90g
	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4本	8本	あそびの島、14本
20	餃子包み器			2個	4個	あそびの島、8個
(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)						