

# 『美味的ギョーザの調理法に関する研究』

橋本 学

## 概要

本報告は中国料理のうちでも特にわれわれ日本人の口にのぼる機会の多いギョーザについて、その製法を簡明に紹介したものである。

## 1. 緒言

現代は飽食の時代である。我国の戦後の高度成長は科学技術のみならず、食産業の分野にも大きな影響を与えた。所謂ファーストフードと呼ばれる簡便かつ安価な料理（例えば、インスタントのカレー、ラーメン、ハンバーガー、牛どん等）が巷に氾濫し、我々はともすれば食文化という言葉さえも忘れてしまいそうな、そんな危機の中に生きている。その中で中国の代表的な料理であるギョーザもこの悪風潮のあおりを受けて、「日本の食文化」の名のもとにその本来の味を失おうとしている。

そこで、本報告は中国に伝わるギョーザの正しい調理法を明らかにし、我々日本国民の眠った胃袋に喝をいれることを目的としているのである。中国四千年のギョーザ作りの奥義がここに公開されたといえる。

## 2. 材料

表1に今回用いたギョーザの材料を示す。この表にある材料は全て国内で入手可能であるが、黒酢については地域によって若干入手困難かも知れない。

## 3. 中身の作り方

ギョーザの中身の作り方のフローを図1に示す。適当なボウルにミンチ肉を入れ、食塩と醤油、味の素、卵を加える。土しょうがは、皮をむいてみじん切りにする。また冷凍エビは水でもどして同じくみじん切りにする。それらをボウルに加えたら手かしゃもじ等でよくまぜる。肉が分離しなくなったらよい。

そののち、30分～60分くらい材料をねかせて味を肉に浸透させる。ニラは5～10mmくらいに切ってサラダ油を加える。これによってニラ表面に光沢をつけ、あざやかな緑色を最後まで保つことができる。サラダ油を加えたのち、ゴマ油を少し加え、風味を増す。

ねかせておいた肉にニラをまぜるのは皮につつむ直前である。まぜて柔らかみが不足している場合は水を加えるとよい。

#### 4.皮の作り方

図2にギョーザの皮の作り方のフローを示す。小麦粉（薄力粉）に水を適量加えて練り、1時間程ねかせておく。少々水は多めでも、ねかせている間に水分は若干蒸発するので、適当な柔らかさになる。ねかせた後、さらによく練って余分な水分を蒸発させるとともに小麦粉に粘りをもたせる。

練った小麦粉は図3のように30~40mmφ程度の円柱状に成形し、15mm厚くらいの輪切りにする。それを更に手のひらでおしつぶして厚さ8~10mmの円盤にする。のし棒を使って最終的にこれを70~80mmφの皮に仕上げるのであるが、この際、図4のように皮の中央部はやや厚く、周辺部は比較的薄くするのがよい。

#### 5.成型とポイリング

以上によって作られた皮と中身を最後にギョーザの形に作るわけであるがこれは写真1-(d)にあるように非常に芸術的な要素をもった作業である。ポイントは後にポイルしたときに皮が破れないことと、中に水が入り込まないことの二つである。

形ができた鍋に入れて煮る。鍋には予め沸騰した湯を作っておき、ギョーザを入れて再び沸騰したらさし水をする。これを2~3回繰り返してギョーザの皮が透明になり、中身が少し膨張したようになったら出来上りである。（この間約3~6分）

#### 6.結果

ギョーザのたれとしては黒酢とゴマ油と醤油を適当に混ぜたものを用いる。今回は約500個のギョーザを作ったが、全て申し分なく美味にできあがり、中国四千年の味はここに完全に復活した。写真1に全工程を示した。

#### 7.謝辞

この研究の遂行にあたっては、仲田研究室留学生の黄杰氏とその夫人の協力によるところが絶大であり、深く謝する次第である。

一九八五年 十月 著者

表1. ギョーザ材料一覧表

項目	数量 (1人当り)	備考
小麦粉	250 g	薄力粉
ミンチ肉	200~250 g	豚がよい
ニラ	1束	
土しょうが	15 g	
鶏卵	1個	
エビ	適量	(冷凍むきエビ可) 約30 g
醤油	適量	うすくち不可
食塩	適量	
サラダ油	適量	
ゴマ油	適量	
味の素	適量	
黒酢	適量	中国山西省原産がよい (?)

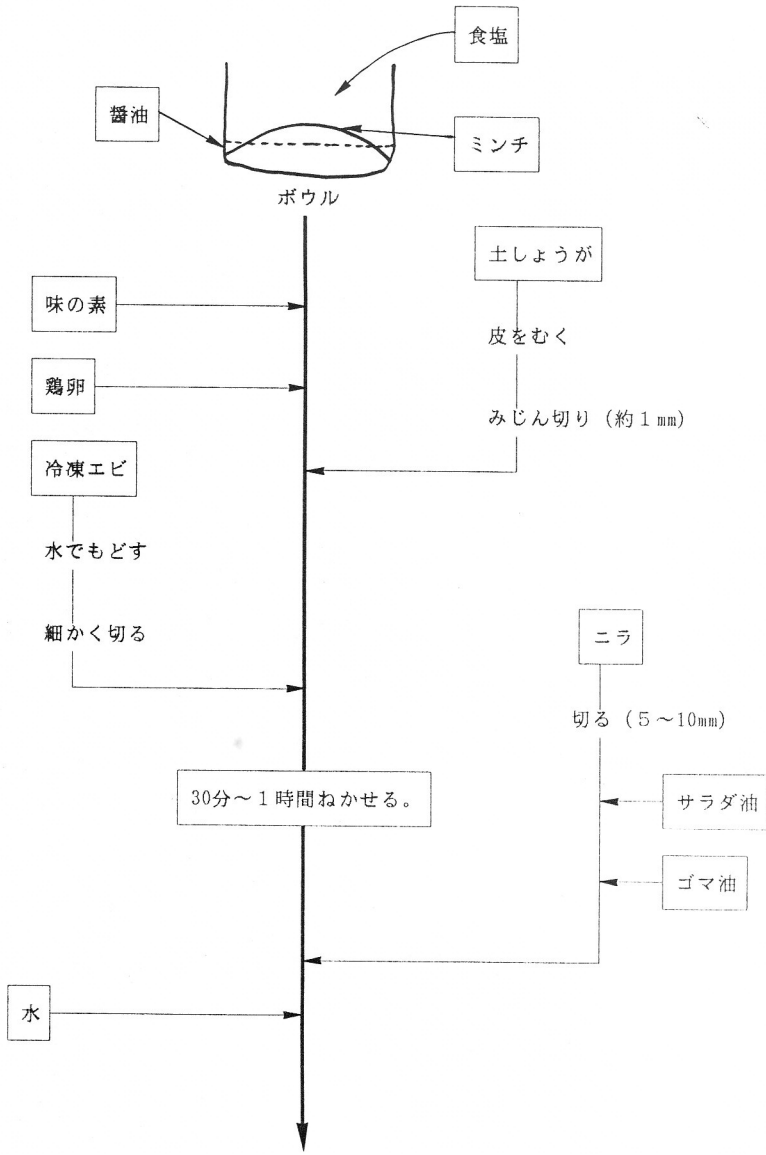


図1. 中身の作り方

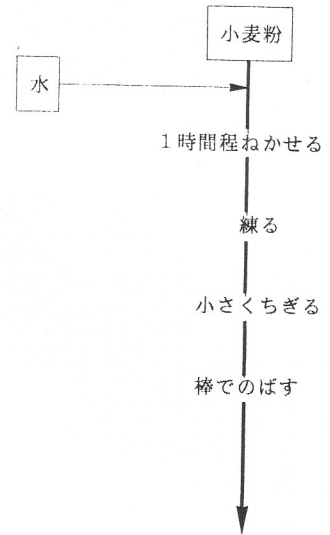


図2. 皮の作り方

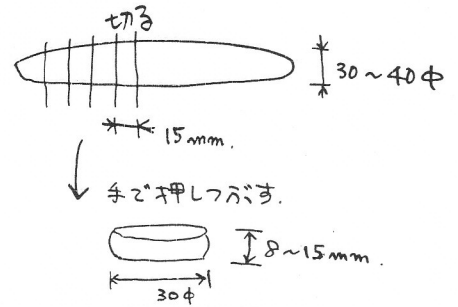


図3. 練った小麦粉を30mmφ×15mmに切りだす。

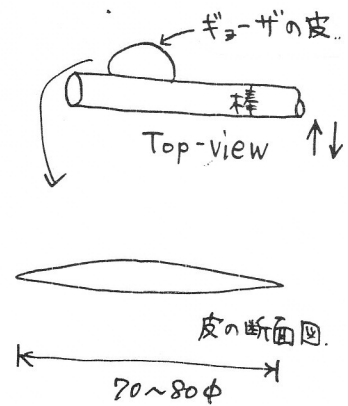


図4. のし棒で皮を作る。



写真1-(a) ミンチ肉と醤油、土しょうが等をまぜる。



写真1-(b) ニラをミンチ肉に加える。



写真1-(c) ギョーザの皮を作る。



写真1-(d) 中身を入れて成型する。



写真1-(e) ギョーザの外観



写真1-(f) 煮ているところ



写真1-(g) 試食の様子