

美味的餃子に関する研究 (第2報)

橋本 学

1991年9月24日

1 はじめに

近年わが国の食文化においては、ひとところの異常なほどのグルメブームもようやく落ちつきを取り戻し、湾岸戦争以後の急速なエコロジー思想の勃興と相まって、いたずらに贅を求める姿勢が批判され、素材そのものの価値が見直されてきている。たとえば企業内グルメクラブのようにわか美食家達でさえ、活動の中心思想を単なる美味なるものへの憧憬から、素材に対する創造的可能性の探求や、或いは経済的・健康的観点からもバランスのとれた高踏的食文化の探求へと変化させてきている。

さて、中国料理はその種類の多さ、質の高さからみて地球を代表する料理と言っても過言ではないが、その中でも点心と呼ばれるものは奥深い料理にも関わらず製法が比較的簡単なため、初心者が挑戦するのに適していると言える。前報⁽¹⁾では、点心の中でも食卓にのぼる機会の多い餃子についてその製法を説明したが、今回はその後の筆者の試行錯誤により蓄積された、特に皮の製法に関するノウハウと、タレの製法に関して説明する。中国では単に餃子といえば無条件に水餃子(シュイジャオズ)をさすので⁽²⁾、本稿でとりあげるのも前回と同じく水餃子である。一方素材から見ればエビ、ニラ、白菜を中心にする、いわゆる鮮蝦餃子(シェヌシアジャオズ)の一種と考えて良い。第2章以下、まず素材と調理道具について簡単に述べたあと、あん(具)の製法、皮の製法に関して説明する。特に皮は餃子全体の味を大きく左右する重要な要素であり、むしろ中身より注意を払うべきである。最後にタレの製法に言及する。本報告に基づいて餃子作りの実験を行う場合は、最後までひととおり読んでから始めていただきたい。

2 調理道具および材料

2.1 調理道具

調理道具としては、とりあえず以下のものが必要である。

1. 大きめのテーブル：テーブルは大きく頑丈なものほど良い。

2. 粉打ち台と麺棒：粉打ち台は必ずしも無くてもよいが、最近は東南アジア製の大理石のものが安く手にはいるのでこれを機会に是非用意したい。麺棒は長さ約40cm、直径3cm程度のものでよい。
3. 包丁とまな板：これは当然である。
4. 大きめのボウル4つくらい：材料を寝かせたりするので、ボウルは2つ以上必要である。そのうち一つは耐熱性が必要である。
5. 大皿：できあがった餃子を並べるのに必要である。直径30cmくらいの大皿でも餃子は30個程度しか並ばないので、数枚必要である。
6. 大きめの鍋：最後に餃子をゆでるときに使用する。餃子を熱湯に投げ入れても湯の温度変化が小さいように大きめの鍋がよい。

2.2 材料

材料と分量を以下に示す。おそらく4人の平均的な日本人の胃袋を満たすのに十分な量であると思われる。

材 料	分 量	備 考
小麦粉	1kg	強力粉のみ、または強弱3対1の比
豚ミンチ	800g	合い挽きでもよいが、牛ミンチはよくない
ニラ	4束～8束	好みである
白菜	$\frac{1}{4}$ 個	好みである
えび	200～400g	高級なほどよいが、冷凍むきえびでもよい
たまご	2個	
土しょうが	60g	
胡麻油	適量	
サラダ油	適量	
酢	適量	中国山西省産の黒酢がよいがクセがある
醤油	適量	
ニンニク	半～1個	
化学調味料	適量	好みである

小麦粉と豚ミンチの分量は、4人の大人が夕食を餃子だけで済まそうと考えているときと、おやつ代わりに点心として賞味するときなどで当然大きく左右される。初心者は少な目から始めるとよいだろう。胡麻油は必須である。サラダ油がないときはゴマ油で代用できるが、逆はできないと考えたほうがよい。ニンニクはタレにのみ使うので、好みに応じて用意するとよい。

3 餃子の作り方

3.1 あん(中身)の作り方

餃子の中身は皮と平行して作ることができるが、時間的には中身のほうが速くできる。以下にその手順を示す。

1. ボウル A に豚ミンチ、醤油 (大さじ 6)、化学調味料少々、土しょうがのみじん切りを加えて混ぜる。しょうがは時間がないときはおろしてもよいが、みじん切りのほうがおいしいと思う。
2. ボウル A をそのまま 30 分くらいねかせる。
3. ボウル B に 5mm 程度に切ったニラを入れ、サラダ油大さじ 5 を加えてよくかき混ぜる。
4. ボウル B にさらに胡麻油大さじ 5 を加えてかき混ぜる。こうすることで、ニラのあざやかな緑色が食べるときまで保たれ、香りがよい。
5. 好みに応じてボウル B に白菜のみじん切りを加えるが、水分はよく切っておかねばならない。あんの中に不要な水分を入れないことが重要である。
6. ボウル B の中身を、みじん切りのえびと卵とともにボウル A に入れ、よくかき混ぜる。水分が多くなりそうなときは卵は入れなくてもよいだろう。

これであんの用意はできた。ニンニクは中国の餃子には入れないのが原則である。

3.2 皮の作り方

皮は非常に技巧を要する。まず、タネをつくる。ボウルに小麦粉を用意した量の 8 割ほど入れ、熱湯をそそぐ。このときけっしていれすぎにはならないし、たらくてもいけない。筆者は何度か失敗した。どちらかといえば足りないほうがましである。湯を入れすぎると、後から小麦粉を足してもほとんど固くならず、へろへろの皮になってしまう。熱湯を入れながら箸でかき混ぜ、固いくらいがいい。だいたいまざったら、それを粉打ち台にのせて手でかるくこねる。手が熱いのはがまんしなければならぬ。万一、柔らかすぎたと思ったら、すぐさま小麦粉を追加しなければならぬ。こねてひとつの巨大な団子のようにしたら、再びボウルにもどして 30 分以上寝かせる。水分が蒸発しないように、ボウルには濡れふきんをかけておく。

寝かせたら、さらに 30 分くらい粉打ち台で小麦粉をこねる。固すぎてねれないようなら水を加え、柔らかすぎるならさらに小麦粉 (薄力粉でよい) を加える。経験上後者はあまり効果がないと思うが。とにかく適当な固さ、表現が難しいが耳たぶより少し固めになるまでこねる。

次にこのタネをにぎりこぶしの大ききくらいずつに分けて皮の形に仕上げていく。いちどに全部を使うとうまくいかないし、それに後であんを包んでいくうちに皮が乾燥してしまうおそれがある。すこしずつ皮を作り、逐次あんを包んでいくのがよい。次に皮の成形方法を示す。

1. よく練ったタネをにぎりこぶし大だけ取り分ける。
2. 直径 2cm くらいの円柱を作る。子供が粘土遊びで作るへビの要領であるが、できるだけ直径にむらのない円柱にすることが必要である。無論、皺や切れ込みが入ってはいけない。
3. 幅 1cm くらいの輪切りにする。
4. 掌でちょっと挟んで、度のきつい凸レンズ型の円盤にする (だいたいよい)。
5. その円盤を粉打ち台に乗せて麺棒で丸く薄い餃子の皮に仕上げる。右利きの人ならば左手で円盤の縁を持ち、右手で麺棒を動かして平たくするが、麺棒は円盤の中心を越えて動かしてはならない。左手で円盤を回転させながら最終的には直径 10cm くらいの餃子の皮にする。
6. できあがった皮は中央部がやや厚く、周辺部が薄い「度のゆるい、平板に近い凸レンズ」のような形状が好ましい。

図 1 に皮作りの様子を模式的に示す。まず一つ作ってみて、状況に応じて大きさを変えるとよい。

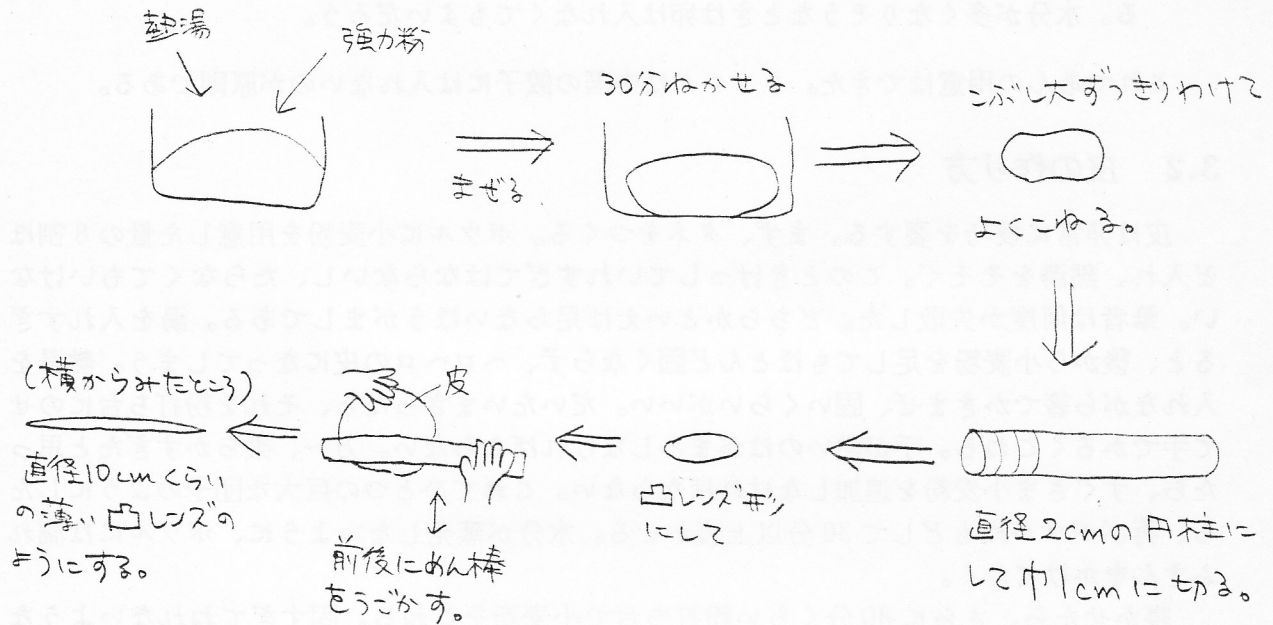


図 1 餃子の皮の作り方

3.3 皮の包み方

できあがった皮にあんを包むのは、決して難しいことではない。包む量も、好みに合わせればよい。包み方のバリエーションは文献2などで調べることが可能であるが、重要なのは次の点である。

- 水餃子なので、完全に密封したほうがよい。でないと、ゆでるときに中に水がはいって味が薄まってしまう。
- 皮に封をするのに水を使う必要はない。押しつけるだけで簡単にくっつく筈である。
- あんを包んだ餃子を並べるときには、皿などに予め小麦粉を十分敷き (結構な量になるが)、餃子同士が触れ合わないようになければならない。接触させてしばらくおくだけでも餃子は合体してしまうことがよくある。
- 食べきれないほどの餃子を作ってしまった場合には、ゆでる前であれば保存が可能である。ふたのできる容器に小麦粉を敷き詰め、餃子を入れて (できるだけ餃子同士が触れ合わないように) 冷凍する。

3.4 タレの作り方

タレは前日以前から予め作っておくほうがよい。まずボウルに酢と醤油を入れてまぜる。例えば私の好みでは酢2に対して醤油1程度の比率である。それにニンニクのスライスを入れて一晩以上漬け込むのである。筆者の師匠である中国人によれば、中国では餃子のあんにニンニクは入れないが、タレにはこのように入れることがあるということである。長く漬けるほどいいと思う。筆者の場合は1週間以上漬け込んだことがあるが、ニンニクの香りがしみこんでたいへんおいしくできあがった。このタレを使うときには、ニンニクをザル等でこして取り除き、胡麻油とラー油を適量入れてよくかき混ぜて使う。例えタレが余っても、冷蔵庫で保存すれば長く持つので多めに作るとよいだろう。ニンニクの好きな人は別途取り除いたニンニク (醤油と酢で茶色になっている) をかじってもおいしい (と思う)。

4 餃子のゆで方

熱容量の大きい方がよいので、可能な限り大きい鍋 (普通の鍋でもチシュー用の深い鍋でもよい) を用意し、たっぷり湯を沸かしておく。無論鍋が大きすぎて沸騰させれないようなことがあってはならない。またこれとは別に同時にやかんで湯を沸かしておくのがコツである。筆者のよく使う鍋は直径35cm、深さ15cmくらいのものであるが、この場合餃子は一度に約10個投入する。最初は沈むが、そのうち浮き上がってくるとできあがりである。最初の一つは念のため中を調べて豚ミンチにじゅうぶん火が通っていることを確かめた方がよい。よく水を切って皿に盛りつければ、あとは前述のタレをつけて食べるのみ。たくさん餃子をゆでているとそのうち鍋の湯が減ってくるが、そこで先ほどのやかんの熱湯を継ぎ足す。水では再び沸騰するのに時間がかかってよくない。

5 あとがき

本報告では、エビの水餃子の製法について、前報をもとに最新のノウハウを含めて詳細に説明した。餃子は栄養価も高く、健康食品としてもなかなかのものであり、老若男女に依

らず人気のあるメニューであるが、まして一度「皮」を手作りすると、もう市販の皮はまずくて使えないようになる。2人分の餃子を2人で協力して作れば、3~4時間でできると思われる。また、水餃子以外の餃子の場合は、それぞれに特有の皮の製法があると思われるので、必ずしも本報告の製法が適用可能なわけではない。

参考文献

- (1) 橋本 学、美味的ギョーザの調理法に関する研究、1985
- (2) 松本秀夫、中国料理のコツ「餃子・焼売・春巻」、新潮文庫、1985