おいしいって、しあわせなこと

Betterhome Journal

8
August
2020

【特集】
手作り ぎょうざを 楽しもう

【季節の手作り】
2色の ミントゼリー

ベターホームのお料理教室

未来は、ミルクの中にある。
雪印メグミルク

PR

夏をさわやかに、飲むチーズケーキ。

さわやかな酸味とさっぱりとしたのど越し。夏にぴったりなチーズケーキ風味のドリンクです。作り方はとても簡単。「クリームチーズ」にヨーグルト、牛乳、砂糖を加えなめらかになるまで混ぜるだけ。果物はマンゴーのほか、グレープフルーツ、オレンジ、キウイなどもよく合いますよ。果物は作る直前までしっかり冷やしておきましょう。

なめらかクリーミー
スイーツにもお料理にも
クリームチーズ

作って・食べて・楽しんで 86　飲むチーズケーキ

材料（2人分）

- 「クリームチーズ」……60g
- 「ナチュレ 恵 megumi」(プレーンヨーグルト)……60g
- 「雪印メグミルク牛乳」…… 30ml
- 砂糖……小さじ2
- カットマンゴー(冷凍)……80g
- ミントの葉…… 適宜

作り方

1 ボウルに「クリームチーズ」と砂糖を入れ、ゴムベラでなめらかになるまで混ぜ合わせる。 2 ヨーグルトを少しずつ加えてよく混ぜ、牛乳も加えてさらに混ぜる。3 マンゴーはサイコロ状に切る。仕上げ用に少し分けておく。4 グラスに3を入れ、2を注ぐ。5 仕上げ用のマンゴーをのせ、ミントの葉を飾る。

雪印メグミルクお客様センター　0120-301-369　年中無休　https://www.meg-snow.com 雪印メグミルク レシピ 検索

表紙の料理：
焼きぎょうざ (p.5)

ふだんのごはんを
おいしく作れたら
毎日しあわせ。

Betterhome Journal

8

2020

＊ページ番号をクリックすると、該当ページへとびます

4 特集
手作りぎょうざを楽しもう
焼きぎょうざ…5
ぎょうざのコツ３箇条…7
ぎょうざの包み方…8
羽根つきぎょうざに挑戦しよう…10
なすみそ棒ぎょうざ…12
トマトと牛肉の水ぎょうざ…14
ツナマヨ揚げぎょうざ…16

18 季節の手作り
２色のミントゼリー

20 Betterhome School 掲示板

22 Betterhome のおすすめ商品
計量スプーン・計量カップ

※掲載している商品の価格やキャンペーン内容は、2020年8月時点のものです。

無断複製・転載を禁じます ©2020 Better Home Association.

特集

手作りぎょうざを楽しもう

「食」べもので人が「交」わると書く「餃子」。
包む作業が楽しく、みんなで作れるぎょうざは、
家族で楽しむのにぴったり。
子どもにもできるかんたんな包み方と、
人気の羽根つきぎょうざの焼き方は動画で紹介します。
おいしい手作りぎょうざをみんなで囲み、
おうち時間を楽しみませんか?

料理／難波直子・宗像陽子　撮影／塚田真理子　スタイリング／高橋友花

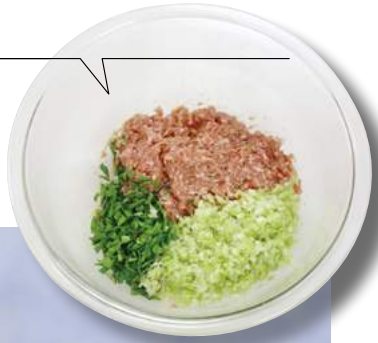
無断複製・転載を禁じます ©2020 Better Home Association.

Recipe.1

焼きぎょうざ

皮はパリッと香ばしく、
中は肉汁たっぷりでジューシー。
焼きたてのぎょうざのおいしさは格別です。

肉と野菜が1:1で
バランスよく、一口サイズで
食べやすい。子どもも大人も
大好きなおいしさです。



無断複製・転載を禁じます ©2020 Better Home Association.

焼きぎょうざ

材 料（24 個分）

豚ひき肉……150g
キャベツ……130g
　塩……小さじ 1/4
にら……20g
Ⓐ しょうが……1 かけ（10g）
　にんにく……小 1 片（5 g）
　しょうゆ……小さじ 2
　酒……小さじ 2
　ごま油……小さじ 2
ぎょうざの皮……24 枚
サラダ油……小さじ 1/2 × 2 回
サラダ油（仕上げ用）……小さじ 1 × 2 回
熱湯……100ml × 2 回
酢・しょうゆ・ラー油……各適量

作り方〔調理時間40分／1個分42kcal、塩分0.1g〕

1. キャベツはみじん切りにする。塩をふって混ぜ、約5分おいて水気をしぼる。
2. にらはみじん切りにする。しょうがとにんにくはすりおろす。
3. 大きめのボールにひき肉とⒶを入れ、ねばりが出るまでよく混ぜる。
4. 続いてキャベツとにらを加え、軽く混ぜる。トレーなどに移して平らにし、24等分する。
5. ぎょうざの皮で4を包む。→包み方はp.7参照
6. 12個ずつ、2回に分けて焼く。フライパンに油小さじ1/2を温め、ぎょうざを並べる。熱湯100mlを加え、沸騰したらふたをして、強めの中火で約3分蒸し焼きにする。ふたをとり、水分をとばす。仕上げ用の油小さじ1を鍋肌から回しかけ、中火にして1～2分、きれいな焼き色がつくまで焼く。器に盛る。残りのぎょうざも同様に焼く。酢じょうゆ、ラー油をつけて食べる。

無断複製・転載を禁じます ©2020 Better Home Association.

おいしい

ぎょうざのコツ3箇条

1 肉と調味料はしっかり混ぜる。ねばりが出るまで。

2 野菜を加えたら、軽く混ぜる程度に。混ぜすぎると、水分が出て水っぽくなるので注意。

3 具をトレーに移して24等分すると、ぎょうざの皮も具も余らない。大きさがそろい、焼きムラがなく、おいしく焼ける。

余ったぎょうざは冷凍できる

焼く前の状態（生）で冷凍できる。トレーにクッキングシートを敷き（くっつかない）、少し間隔をあけてぎょうざを並べ、ラップをして冷凍。焼くときは凍ったままフライパンに並べ、蒸し焼きのときに火を少し弱め、2分ほど長く加熱する。

無断複製・転載を禁じます ©2020 Better Home Association.

失敗しない

ぎょうざの包み方

包み方がわからないという人はもちろん、作り慣れているけど、いつも具がはみ出てしまうなどとお悩みの人も。子どもにもできるかんたんな包み方から、ちょっと変わった包み方まで。見た目や食感が違うので、いろいろ試してお気に入りを見つけましょう。

CLICK!

YouTubeのベターホームチャンネルへつながります。

動画が見られます！

定番！ ひだのあるぎょうざ

1 手のひらに皮をおき、真ん中に具をのせる。指で皮の縁に一周、水をつける。

2 半分に折り、親指と人差し指で、手前の皮に左からひだを寄せていく。ひだは5本くらいが包みやすい。

3 ひだを上から押さえて口をしっかりとじる。

4 底を軽く押しつけながら、形を整える。

無断複製・転載を禁じます ©2020 Better Home Association.

かんたん！

2つ折りぎょうざ

1 トレーなどに皮をおき、真ん中に具をのせる。指で皮の縁に一周、水をつける。

2 上下の皮を上で合わせ、口をしっかりとじる。底を軽く押しつけながら、形を整える。

かんたん！

棒ぎょうざ

1 トレーなどに皮をおき、真ん中にやや細長く具をのせる。手前の皮をかぶせる。

2 かぶせた皮の縁の真ん中に指で水をつけ、奥の皮をかぶせて押さえる。

かわいい！

三角ぎょうざ

1 トレーなどに皮をおき、真ん中に具をのせる。指で皮の縁に一周、水をつける。右の上下の皮を合わせ、真ん中までとじる。

2 とじめに合わせるように残りの皮をつまんで合わせ、口をしっかりとじる。

無断複製・転載を禁じます ©2020 Better Home Association.

大人気！

羽根つきぎょうざに挑戦しよう

パリパリで香ばしい「羽根」の正体は、水と粉を溶かしたもの。
おいしい羽根つきぎょうざをおうちのフライパンで焼く方法を紹介します。
焼きぎょうざと羽根つきぎょうざ、あなたはどちら派？

CLICK!

YouTubeのベターホームチャンネルへつながります。

動画が見られます！

無断複製・転載を禁じます ©2020 Better Home Association.

羽根つきぎょうざ

材 料（12 個分）

ぎょうざ（p.5 焼く前のもの）…12 個
サラダ油……小さじ 1
ごま油……小さじ 1
Ⓐ 水……100ml
Ⓐ かたくり粉……小さじ 1/2
Ⓐ 小麦粉……小さじ 1/2
酢・しょうゆ・ラー油……各適量

作り方〔調理時間10分／1個分45kcal、塩分0.1g〕

1. フライパンに油小さじ1を温め、ぎょうざを並べる。中火で1～2分焼く。
2. その間にⒶを合わせてよく混ぜる。鍋肌から回しかけ、全体に広げる。強めの中火にし、煮立ったらふたをして、約3分蒸し焼きにする。
3. ふたをとり、水分をとばす。羽根の部分が白く乾いてきたら、ごま油小さじ1を鍋肌から回しかける。
4. 中火にして2～3分、羽根が茶色に色づき、パリッとするまで焼く。
5. 火を止める。フライパンよりひと回り小さい皿をかぶせ、フライパンに押しつけるようにしながら、ゆっくりとひっくり返す（フライパンの油によるやけどに注意）。
6. 酢じょうゆ、ラー油をつけて食べる。

Betterhomeのおすすめ商品

●フッ素樹脂加工フライパン深型

丈夫で長持ちするフッ素樹脂加工でぎょうざがきれいに焼けます。軽くて片手で扱いやすいところも◎。
※IHでは使えません。

CLICK!

ベターホーム ネットショップ

無断複製・転載を禁じます ©2020 Better Home Association.

Recipe.2

なすみそ棒ぎょうざ

旬のなすが肉汁をたっぷり吸って、このうえなく美味。
棒ぎょうざは包むのがかんたんで、食べごたえがあります。

なすの水気はしぼり
すぎないのがポイント。
大さじ1ぐらいが目安。

無断複製・転載を禁じます ©2020 Better Home Association.

なすみそ棒ぎょうざ

材 料（20 個分）

なす …… 3 個（200g）
　塩 …… 小さじ 1/3
ねぎ …… 10cm(20g)
豚ばら肉（薄切り）…… 150g
Ⓐ 砂糖 …… 大さじ 1
　みそ …… 大さじ 1
　酒 …… 大さじ 1
かたくり粉 …… 大さじ 1
ごま油 …… 大さじ 1
ぎょうざの皮（大判）…… 20 枚
サラダ油 …… 大さじ1/2×2回
サラダ油（仕上げ用）…… 大さじ1/2× 2回
熱湯 …… 50ml × 2回

作り方〔調理時間30分／1個分83kcal、塩分0.2g〕

1. なすはへたを除き、縦4等分にして1～2mm厚さのいちょう切りにする。塩をふって混ぜ、約10分おいて水気をしぼる。
2. ねぎはみじん切りにする。豚肉は2～3mm幅に切る。
3. 大きめのボールに肉とⒶを入れ、ねばりが出るまでよく混ぜる。
4. 続いてねぎとなす、かたくり粉を加え、軽く混ぜる。ごま油を加えてさらに混ぜる。トレーなどに移して平らにし、20等分する。
5. ぎょうざの皮で**4**を包む。→包み方はp.8「棒ぎょうざ」参照
6. 10個ずつ、2回に分けて焼く。フライパンに油大さじ1/2を温め、とじめを上にしてぎょうざを並べる。熱湯50mlを加え、沸騰したらふたをして、強めの中火で約3分蒸し焼きにする。ふたをとり、水分をとばす。よい焼き色がついたら裏返し、約2分焼く。油大さじ1/2を鍋肌から回しかけ、フライパンを軽くゆすり、パリッとするまで焼く。器に盛る。残りのぎょうざも同様に焼く。

無断複製・転載を禁じます ©2020 Better Home Association.

Recipe.3

トマトと牛肉の水ぎょうざ

トマトの酸味でさっぱりおいしい、
夏にぴったりな水ぎょうざ。
食欲のないときでも
ぺろりと食べられそう。

トマトは種をのぞくと、
口あたりよく
仕上がります。

ぷるんっ

無断複製・転載を禁じます ©2020 Better Home Association.

トマトと牛肉の水ぎょうざ

材 料（20 個分）

牛こま切れ肉 …… 150g
トマト …… 1 個（150g）
Ⓐ
- オイスターソース …… 大さじ 1
- 酒・ごま油 …… 各大さじ 1/2
- かたくり粉 …… 小さじ 2
- 塩 …… 少々
- 黒こしょう …… 少々

ぎょうざの皮（大判）…… 20 枚

作り方〔調理時間25分／1個分59kcal、塩分0.1g〕

1. トマトは横半分に切り、スプーンで種をとり除く。へたを除き、7～8mm角に切る。ざるにとり、汁気をきる。
2. 牛肉は細かくきざむ。
3. 大きめのボールに肉とⒶを入れ、ねばりが出るまでよく混ぜる。トマトを加え、軽く混ぜる。トレーなどに移して平らにし、20等分する。
4. ぎょうざの皮で3を包む。→包み方はp.8「2つ折りぎょうざ」参照
5. 鍋にたっぷりの湯（材料外）を沸かし、ぎょうざを3～4分ゆでる。

Betterhomeのおすすめ商品

CLICK!

ベターホーム
ネットショップ

●調理トレー（大・中・小）

小サイズは、ぎょうざの皮1袋分の具を等分するのにぴったり（p.6参照）。ぎょうざをのせて冷凍するのにも重宝。

CLICK!

ベターホーム
ネットショップ

●気仙沼完熟牡蠣のオイスターソース

新鮮な牡蠣をすぐに凍結し、まるごとエキス化。ひとなめで旨味の違いがわかります。

無断複製・転載を禁じます ©2020 Better Home Association.

Recipe.4

ツナマヨ
揚げぎょうざ

パリパリの皮がおいしく、
おつまみやおやつにぴったり。
ケチャップやレモンで味の変化も楽しめます。

ぱりっ

野菜にかたくり粉をまぶすと、
余分な水分を吸って、
仕上がりがベタッとしません。

無断複製・転載を禁じます ©2020 Better Home Association.

ツナマヨ揚げぎょうざ

材料（24個分）

ツナ缶詰（油漬け）……大1缶（140g）
たまねぎ……80g
コーン缶詰（ホール）……50g
かたくり粉……大さじ1
Ⓐ マヨネーズ……大さじ2
Ⓐ 塩……小さじ1/4
Ⓐ こしょう……少々
ぎょうざの皮……24枚
揚げ油……適量
レモン……縦1/4個
トマトケチャップ……適量

作り方〔調理時間20分／1個分45kcal、塩分0.2g〕

1. ツナは油をよくきり、ほぐす。コーンは汁気をよくきる。
2. たまねぎはみじん切りにする。レモンは縦半分に切る。
3. ボールにコーンとたまねぎを入れ、かたくり粉をまぶす。ツナとⒶを加えてよく混ぜる。トレーなどに移して平らにし、24等分する。
4. ぎょうざの皮で3を包む。→包み方はp.8「三角ぎょうざ」参照
5. 揚げ油を180℃に熱し、ぎょうざを入れて2～3分、全体によい揚げ色がつくまで揚げる。器に盛り、レモンとトマトケチャップを添える。

CLICK!

料理教室で
ぎょうざを習おう！
8月20日から
予約受付開始！

無断複製・転載を禁じます ©2020 Better Home Association.

季節の手作り
RECIPE
18

2色の ミントゼリー

キラキラ輝くクラッシュゼリーをのせて、
2層に仕上げたミントゼリー。
清涼感あふれるさわやかな香りが、
夏の暑さを忘れさせてくれます。

料理／羽村雅子　撮影／柿崎真子　スタイリング／本郷由紀子

無断複製・転載を禁じます ©2020 Better Home Association.

2色のミントゼリー

材 料（容量約 200ml の器2個分）

ミント…… 1パック(20g)
水 …… 300ml
グラニュー糖 …… 60g
顆粒ゼラチン
（ふやかし不要タイプ）… 5g
レモン汁 …… 大さじ1・1/2
ミントリキュール* …… 小さじ1

*蒸留酒にミントオイルなどを加えたもの。青緑色と無色があり、今回は色つきを使用。色と香りをつけるが、入れなくても作れる。

作り方

1. ミントは洗う。飾り用に少量をとりおき、ほかは葉を摘む。
2. 分量の水を火にかける。沸騰したら火を止め、摘んだ葉を入れて箸などで沈める。ふたをして約3分蒸らす。
3. 2をこす。熱いうちにグラニュー糖、ゼラチンを順に加え、そのつどよく混ぜて完全に溶かす。
4. クラッシュゼリー用に100mlを別の容器に分け、リキュールを加える。残りにレモン汁を加え、器に等分に流し入れる。
5. あら熱をとり、冷蔵庫に2時間以上おいて冷やし固める。
6. リキュール入りのほうをフォークでくずす。器で固めたゼリーの上にのせ、とりおいたミントの葉を飾る。

湯にミントの葉を入れて
3分蒸らし、フレッシュな香り
と色を抽出します。

無断複製・転載を禁じます ©2020 Better Home Association.

Betterhome School 掲示板

料理教室の受講生の皆さまへのお知らせを掲載しています。
詳しい内容は、それぞれクリックしてお進みください。

CLICK!

CLICK!

CLICK!

無断複製・転載を禁じます ©2020 Better Home Association.

Betterhome School 掲示板

CLICK!

8月20日から
予約受付開始！

CLICK!

CLICK!

無断複製・転載を禁じます ©2020 Better Home Association.

Betterhomeのおすすめ商品

料理上手は正確な計量から。
機能性と丈夫さにこだわった
35年のロングセラー！

計量スプーン

角が丸い
粉の1/2や1/3の
計量がしやすい。

まっすぐな柄
すりきりがしやすい。

1/2の目盛りつき
意外なほど上の位置にある
1/2の目盛り。正確に計れます。

新潟県燕市製
シンプルだけど精工で丈夫。金属加工で名高い
街の職人の技が、細部に光っています。

計量カップ

親指がフィットするカーブ
上部のゆるやかなカーブで
持ちやすい。

長い柄
柄が長いので
熱湯を入れても
手で持て、湯煎にも使えます。

両側についた注ぎ口
右手でも左手でも
使いやすい。

素材は18-8ステンレス
鉄にクロム18%、ニッケルを8%含んだ金属。
熱や酸、アルカリにも強くさびにくいのが特長です。

詳しくは、こちら！ CLICK!

ベターホーム
ネットショップ

無断複製・転載を禁じます ©2020 Better Home Association.

「Betterhome Journal」へのご意見・ご感想をお寄せください。

CLICK!

https://www.betterhome.jp/info/form/magpre2

お問い合わせは事務局へ

本部事務局（首都圏の教室）	Tel.03-3407-0471
大阪事務局（梅田教室）	Tel.06-6376-2601
札幌教室	Tel.011-222-3078
仙台教室	Tel.022-224-2228
名古屋教室	Tel.052-973-1391
福岡教室	Tel.092-714-2411

Betterhome Journal

2020年8月号

[発行日]	2020年8月11日
[発行]	一般財団法人ベターホーム協会
[発行人]	大塚義幸
[編集人]	兼口里美
[編集]	ベターホーム協会企画広報課
[デザイン]	美巧工房

ベターホームでは SNS やメルマガでも情報を発信しています。

CLICK!

Instagram
@betterhome_jp

Twitter
betterhome_jp

Facebook
ベターホームのお料理教室

LINE
“ベターホーム”で検索

YouTube
ベターホームのお料理教室

皆さまが作った料理の写真とコメントを、ぜひSNSに投稿してください。　#ベターホーム

メールマガジン
最新号をお届けする「Betterhome Journal」「ベターホーム通信」「かんたんレシピ」の3種類

無断複製・転載を禁じます ©2020 Better Home Association.