



「この料理の作り方を教えて!」の声にお応えして、レシピを紹介します。

## あげぎょうざ

<材料(25個分)>

餃子の皮(大判)	……	25枚
豚ひき肉	……	150g
塩	……	小さじ1/2
酒、しょうゆ	……	各大さじ1/2
こしょう	……	少々
オイスターソース	……	小さじ1
ごま油	……	大さじ1/2
きゃべつ(みじん切り)	……	180g
塩(きゃべつ用)	……	ふたつまみ
長ねぎ(みじん切り)	……	10cm長さ
にら(5mm小口切り)	……	20g
にんにく(すりおろす)	……	1かけ
しょうが(すりおろす)	……	1かけ
ごま	……	小さじ1
小麦粉	……	小さじ1
水	……	大さじ1
揚げ油	……	適量

<つくりかた>

- ① 野菜の下ごしらえする。きゃべつは塩もみしてしばらくおく。
- ② ボールに豚ひき肉を入れ、調味料、にんにく、しょうがを加えてよく練る。
- ③ きゃべつの水気をしぼって②に加える。長ねぎ、にら、ごまを加えて混ぜる。
- ④ 肉あんをぎょうざの皮にのせる。小麦粉を水でといたのりを皮のはしにぬって包む。
- ⑤ 160℃の油で揚げる。

## 大きなたこやき

<材料(10個分)>

木綿豆腐	……	1丁(300g)
たこ	……	適量
ちくわ	……	80g
(細いものなら輪切り、 太いものならいちょう切り)		
キャベツ(せん切り)	……	140g
塩	……	ひとつまみ
こねぎ(小口切り)	……	1本
天ぷら粉	……	80g
揚げ油	……	適量
中濃ソース、お好み焼きソース	……	適量
青のり、かつお節	……	適量

<つくりかた>

- 準備:豆腐をキッチンペーパーで包み、水気をきる。
- ①キャベツに塩をまぶす。
  - ②豆腐をくずして混ぜる。
  - ③ちくわ、こねぎ、天ぷら粉を混ぜる。  
10等分にして、たこを入れて丸く形を整える。
  - ④180℃の油できつね色になるまで揚げる。
  - ⑤お好みのソースをかけ、青のり、かつお節をふる。

7月1日は半夏生でした。たこの足の吸盤のように、稲がしっかり根づいてほしいという願いをこめて、大阪ではタコが食べられています。給食でも、この秋の豊かな実りを願って、たこやきを食べました。