

うま味も歯応えも十分 あっさりイカ餃子

タンパク質・カリウム・タウリンが豊富なイカを使い、「希望の命水」を具に混ぜ込んだミネラルたっぷりの餃子です。

I. 材料 (24 個分)

- ① 希望の命水 25 cc
(10 倍濃縮液なら 2.5 cc)
- ② イカ (下処理した胴体部分のみ)
. 2~3ハイ
- ③ キャベツ (小) 1/4 個
- ④ 青ジソ 大 6 枚
- ⑤ シイタケ 中 2 枚
- ⑥ 餃子の皮 24 枚
- ⑦ おろし生姜 1 かけ分
- ⑧ 醤油 15 cc
- ⑨ 片栗粉 大さじ 1
- ⑩ ゴマ油 少々
- ⑪ 酒 15 cc

調味料



II. 作り方

1. イカの胴体を包丁でたたいて細かくする (またはフードプロセッサーにかける)。
2. 水 1 リットルに「希望の命水」25 cc を入れた希釈液を作る。キャベツ、シイタケ、青ジソを浸け 10 分経ったらザルにあけ水気を切る。
3. キャベツ、シイタケはみじん切りに、青ジソは好みで 1/4 くらいに切っておく。
4. イカ、シイタケ、キャベツと⑦~⑪の調味料を合わせてよくこねる。皮→青ジソ→具の順に載せ皮の周囲を水で湿らせて、ひだを作りながらしっかりくっつけて包む。
5. フライパンをやや強めの中火で熱し、ゴマ油をひいて餃子に焼き色を付ける。餃子が浸るくらいまで水 (分量外) を足し、蓋をして蒸し焼きにする。最後に水分を飛ばしてできあがり。



皮を手作りする場合は、強力粉 125g + 薄力粉 125g に湯 150 cc + 「希望の命水」30 cc を加え練ってください。



株式会社 JES (ジェイ・イー・エス)

〒164-0003 東京都中野区東中野 3-8-13 MSRビル 7F
電話: 03-3364-7401 FAX: 03-3364-7407
<http://j-smc.co.jp>

ミネラル失調状態の現代。「希望の命水」は 36 種類以上の調和のとれた濃縮「生体ミネラル」溶液です。農薬化に対抗し、「足りないものを補い、要らないものを排出」します。