

ヴィーガン餃子のレシピ開発

4月に入学し、次から次へと過ぎていった行事の数々のなかで、私たちは餃子と出会いました。そんな餃子と私たちの1年間の活動をまとめてみました。



1学期、私たちが取り組んだことは、大葉食感餃子をつくりあげることでした。

最終的に作り上げたレシピがこちらです。↓

1. 沸騰した湯に、大豆ミートを入れ3分間ゆでる。
ざるにあげ、キッチンペーパーでしっかり水気をきる。
2. れんこん、たけのこは粗めのみじん切り、大葉、しいたけ、にんじん、はくさいはみじん切りにする。
3. 2で切った野菜と大豆ミートを合わせ、濃口しょうゆを入れ混ぜる。
4. フライパンに、油を熱し3を炒め野菜に軽く火が通ったら、ボールにあげ冷ましておく。
5. 皮に7グラム程度の4を中心に置き、縁に水をつけ、半分に折り端を閉じる。
6. フライパンに油を熱し、5を焼く。焼き色がついたら50mlの水を入れ蒸し焼きする。
7. 水が飛んで透き通ってきたらごま油を回し入れる。
8. 粗熱をとって重ならないように冷凍する。



次に、2学期に取り組んだ、餃子を解凍する方法について紹介します。

1. 水を入れたボールにさっと餃子をくぐらせる。
2. お皿に間隔をあけて並べ、ラップをする。
3. 500wのレンジで2分温める。

今年度のビーガン餃子研究はコロナ禍ということもあり思うように活動ができなかったものの、限られた時間の中で研究を進めることができました。

来年度は商品化に向けて活動を進めていきたいと思えます。

