



## すき通った皮にグリーンとピンクの色彩が映える 頸城オクラとエビの水餃子

### 材料(4人分)

頸城オクラ…………… 8本  
無頭エビ…………… 200g  
(A) ショウガ汁… 小さじ1  
塩コショウ…………… 少々  
カタクリ粉… 大さじ1  
ギョーザの皮 …… 25枚  
ポン酢 ……………… 適量

### 作り方

- ①オクラは熱湯で1分ゆでて冷水に取り、水気を切ってみじん切りにする。
- ②エビは殻と尾を取って背ワタを取り、水洗いして水気をふき取る。みじん切りにして包丁で細かくたたく。
- ③①と②をボウルに入れ、(A)を加えてよく混ぜる。
- ④ギョーザの皮を広げて外側に水をつけ、③をティースプーン1杯ずつのせる。四方から皮を寄せて中心で止める。
- ⑤沸騰した湯に④を入れてゆでる。表面に浮いてきたら引き上げ、氷水に入れて冷やす。水を張った器に盛り付け、ポン酢をつけていただく。

### 収穫時期

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----