



ちゅうかじんみん  
中華人民共和国

## チュンピン (中華人民共和国)

皮の作り方がユニークです。  
包む具はお好みで、炒め物なども合います。



### 栄養成分 1人分

エネルギー	463kcal
たんぱく質	20.5g
カルシウム	47mg
食塩相当量	2.7g

### 材料 4人分、皮20枚分

#### 【皮】

強力粉、薄力粉	各160g
熱湯	100g
水	60g
ごま油、打ち粉(強力粉)	各適量

#### 【具】

焼き豚	200g
きゅうり、長ねぎ	各1本(各100g)
赤、黄パプリカ	各½個(各70g)

#### 【たれ】

甜麺醬	80g
長ねぎ	8cm

### 作り方

- 1 **【皮】**を作ります。強力粉と薄力粉を合わせてボウルにふるい入れ、熱湯を加えて菜箸などで混ぜます。水気がなくなったら水を加えてさらに混ぜ、1つにまとまったらまな板などに取り出し、手でなめらかになるまでこねます。ラップで包み、30分ほど室温で寝かせます。
- 2 1の生地を太めの棒状にし、20等分に切り分けます。
- 3 打ち粉をふったまな板などの上に2の切り口を上にしてのせ、丸く形作ります。手のひらで軽く押しつぶしたら、打ち粉をつけた麺棒で直径8cm程度の円形にのばします。
- 4 3の1枚の片面にごま油を塗り、その上に1枚重ね、さらに麺棒で直径20cm程度になるまで円形にのばします。残りも同様にして10組作ります。
- 5 フッ素樹脂加工のフライパンを中弱火で熱し、4を1組入れて薄く焼き色がつくように何度か返しながらかきます。組んだ2枚の皮の間がふくれ、全体が白くなったら取り出します。熱いうちに2枚をはがし、冷めないように布巾などをかけておきます。残りも同様にして焼きます。
- 6 **【具】**の焼き豚、きゅうりはせん切りにし、長ねぎは白髪ねぎにし、パプリカは薄切りにします。
- 7 **【たれ】**の長ねぎは片方の切り口に1~2cmの切り込みを細かく入れて、はけのようにします。
- 8 5、6、**【たれ】**の甜麺醬と7を器に盛ります。ねぎのはけで皮にたれを塗り、好みの具をのせ、包んで食べます。

✓ 冷めて固くなった皮は、蒸し器で2~3分蒸すとおいしくいただけます。