

「餃子」は究極の

必要な栄養素が餃子1個の中に

餃子おいしいだけでなく、とても健康的な食べ物だということを、ご存じでしたか？

まず、栄養バランスがとても良い。たんぱく質(肉)、ビタミン・ミネラル・食物繊維(野菜)、炭水化物(小麦)と、わたしたちの身体が必要とする栄養素が、1個の中につまっています。「ごはんのおかず」としての印象が強い餃子ですが、実はごはんとおかずの両方の役割をはたしてくれます。

また、餃子はアレンジが可能です。水餃子や蒸し餃子、スープ餃子としても食べられます。さっぱり食べたい、カロリーが気になるという場合は、餡を鶏肉にしたり、海鮮にしたり。あるいは野菜を多めのものにするなど、具材を厳選することもできます。タレもお酢を上手に使い(醤油を少なくしてお酢を多く使うなど)、塩分を控えめにすることも可能です。

浜松餃子

「餃子日本一の町」をかけて
熱い戦いをくり広げる、
浜松の味

浜松餃子の餡といえば、キャベツと玉ねぎ。キャベツを多く使うのは、気候的に白菜よりもキャベツの栽培に適していたからようです。また、野菜たっぷりながら、宇都宮餃子に比べ、肉の量が多めなのも特徴です。しかし、重たくはなく、キャベツや玉ねぎが醸し出す甘味のせいか、豚肉のコクがあらながら、あっさりしています。

また、焼き方・盛り付け方にも特徴があり、円形型に並べて焼いた真ん中のスペースに、さっと茹でたもやしを盛るといったのが定番スタイル。このもやしがいかに良い箸休めになり、脂っぽくなった口をさっぱりリセットしてくれます。

バランス栄養食

宇都宮餃子®

専門店が数百件にものぼる。
知名度抜群の「餃子の町」、
宇都宮の味

宇都宮餃子の特徴は、野菜がたっぷり、肉やニンニクの量が控えめなさっぱり餡。とくに、白菜をたくさん使うことが多いという点で、中国北部の餃子に似ています。野菜の旨味が味わえてヘルシーで食べやすく、次から次へと箸がすすむ餃子です。また、単価が安めなので、一度にたくさん食べるというスタイル。

タレは、お酢だけ、またはお酢に少し辣油や醤油を垂らすのが、宇都宮流とされています。これは、肉が少なめなので、醤油など味の強いものをたっぷり付けてしまうと、餃子の味がわからなくなるから。野菜メインの餡の旨味を、お酢の酸味で引き立てているのです。

餃子の歴史

今では、日本の食卓に馴染んだ餃子。意外にも、一般的に食べられるようになったのは、第二次世界大戦後からです。戦時中、中国に渡っていた人が帰国し、味を伝えたことがきっかけでした。

また、食糧難解消のため、アメリカから小麦や小麦粉が支援物資として大量に輸入されるようになったほか、餃子餡の定番である白菜やキャベツの増産がはじまったのも一因です。

そして、時代時代の状況や好みで日本流にアレンジされ、ごはんのおかず、お酒のつまみにと、餃子はわたしたちの食文化に定着しました。

どうして日本では「焼餃子」?

日本の餃子は、ほとんどが「焼餃子」ですが、中国では、水餃子が一般的。お祝いの席や、大晦日から元旦の朝にかけて、水餃子を食べる習慣があります。どうして、日本では「焼餃子」が定着したのか、その理由については諸説あります。

- 本場の餃子を食べたことがない日本人にとって、水餃子より焼餃子のほうが馴染みやすい味だった。
- ツルツと食べられてしまう水餃子よりも、油をひいて焼いた餃子のほうが腹持ち良く、満足度が高かった。
- 水餃子は見た目が「すいとん」に似ており、戦時中に食べた、おいしくない味を連想させた。

現在では、日本でも水餃子、蒸し餃子、スープ餃子、揚げ餃子など、さまざまな調理法の餃子が食されています。

こんなのを見つけました！ 全国のユニークな “進化型”餃子

もともとは茹でて食されていた餃子を、「焼いて食べる」という独自のスタイルにアレンジした日本。その後も、餃子は食文化の中で、独特の進化を遂げてきました。各地で見つけたユニークな餃子をご紹介します。

「餃子をよりおいしく」&「新しい味を広げる」 タレいろいろ

定番は「酢醤油+辣油」ですが、タレを変えてみると、新しい味が楽しめます。身近にある調味料を合わせたり、ちょっと手間暇かけたりして、お好みのタレを作ってみませんか？

オリジナル辣油	ごま油で唐辛子を炒めるというベーシックな味に、ネギ、八角、山椒、ニンニク、酢、醤油などを加えて、食べる辣油風に。
生姜酢醤油	お酢が多めの酢醤油に細かく刻んだ生姜を加え、その味の浸みだした餃子にのせて食べる。辛味がマッチ。
ゆず胡椒酢	お酢にゆず胡椒を溶く。シンプルながら、唐辛子の辛みと柚子の風味が効いた、パンチのあるタレに。
ポン酢&ごま油	柑橘類の風味爽やかなポン酢だけでも相性グッド。あるいは、ポン酢に少しごま油を加えると、風味がアップ。
韓国風甘辛酢味噌ダレ	酢醤油にコチュジャン（韓国唐辛子味噌）を加えた、甘辛酢味噌ダレ。コチュジャン独特の甘味がおかしい。
酢胡椒	お酢に胡椒または黒胡椒をたっぷり入れるだけという、いたってシンプルなタレ。こってりした餃子にもぴったり。
塩レモン	醤油、あるいは付属のタレに塩レモンを加えると、爽やかな酸味が。さっぱりと食べたいときに。
バジルソース	イタリアン風で斬新な味わいに。バジルとオリーブオイル、塩をベースに、お好みでニンニクや松の実などをプラス。
香葉レモン	レモン果汁に塩と細かく刻んだ香葉（コリアンダー）、胡椒を入れる。酢醤油+香葉+胡椒でもおいしい。水餃子に合う。



福岡県
「炊き餃子」
鶏肉と野菜を入れた餡の餃子を、豚骨でコクを出した鶏ガラスープで炊き込んでいただくという、何ともぜいたくな味。

宮崎県
「手羽先餃子」
手羽先の骨を抜き、餃子餡を詰め込んだ餃子。焼き上がった、鶏皮のパリパリ＆ジューシー感が最高。今や、居酒屋の人気メニュー。

鹿児島県
「黒豚餃子」
鹿児島県の特産、黒豚をぜいたくに餡に入れた餃子。黒豚ならではの脂のまろやかな甘味が餡の野菜の旨味と見事にマッチする。

島根県
「出雲そば餃子」
希少な出雲産のそばの実を、皮ごと石臼で挽き、皮に練り込んだ餃子。そば粉の香りとしっかりとした味が楽しめる。皮は茶色がかっている。

兵庫県
「味噌ダレ餃子」
味噌ダレを付けるという、神戸独特の食べ方。味噌のコクと旨味が、餃子に合うと評判。タレはそれぞれの店独自の味がある。



青森県
「いか餃子」
見た目には、普通のいかめし。でも、中には、もち米のかわりに餃子餡がぎっしり詰まったユニークな餃子。ボリューム満点。

宮城県
「わかめ餃子」
海産物の宝庫である、三陸のおいしいワカメを餡に入れた、ヘルシー餃子。ワカメ独特の磯の風味が斬新で新鮮。

静岡県
「すその水ギョーザ」
裾野市の特産であるモロヘイヤの粉末を練り込んだ、緑色の皮が特徴のスープで食べる水餃子。クセがなく、食べやすい。

三重県
「津餃子」
豚ひき肉、玉ねぎ、ニラ、ニンニクなどを合わせて練った餡を、大きな皮で包んで揚げるジャンボ餃子。津市の学校給食から誕生。

大阪
「ひと口餃子」
小さめの皮で包んだ、扇のような美しい形の餃子。ひと口で食べられる手軽さが、女性にも人気。カリッとした香ばしさが楽しめます。

沖縄県
「もずく餃子」
太くて食感が良い、沖縄のもずく。このもずくを餡に入れた餃子。ヘルシー＆ミネラルたっぷりで、健康志向の人にぴったり。

タレはいらない、おいしさ！ 国産唐辛子と米粉の赤餃子

**おいしさの秘密は、
地元産唐辛子と米粉**

石川県のおいしい農産物や伝統技術をいかした商品で評判の「株式会社 Ante」。開発した餃子は、キャベツ、玉ねぎ、ニラ、ねぎなどの野菜と、鶏肉、豚肉を合わせた餡を、唐辛子を練り込んだ赤い皮で包む、その名も「白山レッド餃子」。

こだわりは何と言っても、皮。材料は小麦だけではなく、地元白山市産の「白山米粉」。山からの雪解け水と、ほどよい湿気を含んだ空気が

育む、コシヒカリ。そのままでもおいしい米を粉にして、質沢な皮に仕上げました。小麦だけとは違った、モチモチ感が楽しめます。

赤い色は、幻の唐辛子と呼ばれている「剣崎なんぼ」。こちらも白山市の伝統野菜。一時、栽培が途絶えましたが、辛味が強く、コクがあり、後味がほのかに甘く残ることから熟望されて復活しました。じつは、唐辛子の辛味には、旨味成分のグルタミン酸がたっぷり。餃子の味を引き立てます。後を引くしっかりした味付けなのでタレはいりません。

Bd編集部が
おすすめする理由

見た目のインパクト同様、味にもパンチが効いています。米粉も使った、モチモチの皮なので、水餃子やお鍋の具材にしてもグッドです！

注文は
こちら

掲載した全ての商品はHPから購入できます。

ビューティフルディッシュ

検索

<http://beautiful-dish.com>



白山レッド餃子
2箱セット
2,592円(税込)



石川県産唐辛子とコシヒカリの米粉を練り込んだ皮で餡を包んだ、赤い餃子です。

株式会社 Ante
内容量：1箱（16g × 12個）× 2箱



商品の生産地情報

百万石文化が色濃く残る石川県加賀市に拠点を置く「株式会社 Ante」。地元の人々と向き合い、地域の特色を活かした商品開発で、地域活性化に大きく貢献しています。