

春が旬のニラをたっぷり詰めた点心、  
「海老とニラ入り蒸し餃子」を、  
東京・丸の内「家全七福酒家」に教わりましょう。  
具材が透けて見える皮も手作りしますよ！

text by Kei Sasaki / photographs by Hiroaki Ishii

生地は生き物。いかに手早くできるかが鍵です。

具材の味がギュッと。シンプル、でも奥行きがある！

教わる料理

## 海老とニラ入り 蒸し餃子

*Steamed prawn and  
chive dumplings*



教わる人

有村 昆  
Kon Arimura

映画コメンテーターとして  
テレビなどメディアで活躍  
中。年間500本の映画を鑑  
賞し、映画に登場する料理  
や食のシーンにも詳しい。  
[www.ari-kon.com/](http://www.ari-kon.com/)

教えるシェフ

黄 焯然  
Wong Cheuk Yin

「家全七福酒家」点心総料理  
長。飲茶の本場、香港で点  
心師として経験を重ね、  
1991年から現職。定番に加  
え、旬の食材を取り入れた  
オリジナルの点心が人気。

点心、飲茶が大好きだという有村さ  
ん。香港の名店「福臨門酒家」の新  
ブランド「家全七福酒家」で、点心  
師・黄焯然さんに、人気の海老とニ  
ラ入りの蒸し餃子を習います。

有村 点心の中でも、蒸し餃子っ  
て皮から具がほんのり透けて見える  
感じが食欲をそそりますよね。

黄 蒸し餃子は当店でも大人  
気で、今日作っていたく海老とニ  
ラ入りの蒸し餃子は、海老蒸し餃子、  
春巻きと並んで不動のトップ3を誇  
る飲茶の看板メニューなんです。

有 香港映画の食と言えば、ジャッ  
キー・チェン主演の『酔拳』を思い  
出す映画ファンは多いはず。フード  
ファイターのように料理を食べまく  
るシーンが、まるで早回しのような  
スピードで印象的なのですが、も  
っと味わって食べればいいのに……  
と、もったいなく感じてしまつて。

黄 ははは。食べるのはゆっくりで  
いいですが、作る時は手早さも必  
要ですよ。ついてきてくださいね。

有 はい。よろしくお願いします！

黄 まず海老に片栗粉をまぶしてよ  
くもみ、片栗粉を洗い流します。

有 海老に片栗粉ですか？

黄 はい。わずかに残った汚れや臭  
みを取り除くのが目的です。

有 なるほど。（流す水を見て）確か  
に汚れが出てますね。

黄 しっかり水気を切ったら、包丁  
の腹で叩き潰してから、5ミリ角程  
度に切ります。叩くことで粘りが出  
やすくなる。切った海老をボウルに





極薄の皮をむちっとかむと、ニラの香りがあふれます。シャキシャキとした食感のニラは独特の辛さと甘さがあり、海老はかんで楽しい弾力とコクのある甘味がある。

## Steamed prawn and chive dumplings

海老とニラ入り蒸し餃子

### ニラの食感を損ねない

入れたら、手でしっかりこねて、粘りを出していきます。

**有** 丸めて、投げて。ハンバーグを作る時みたいですね。

**黄** そう。ひとまとまりになる程度の粘りが出たら、ニラを加えます。有村さん、ニラを切ってください。

**有** 中華包丁って、ずしつと重くて置くだけでさくさく切れますね。

**黄** とても上手です。ニラはもむと水分が出てしまうので、海老と合わせるときは手早く、さつくりと。

——ここで油を加えるんですね。

**黄** ニラは油分を加えることで、香りが立ち、色鮮やかになるからです。

**有** いい香り。もうおいしそうだ！

**黄** いい感じですよ。次に生地を作ります。2種類の粉をぬるま湯で溶かし、熱湯を注いで一気に混ぜます。ここもできる限り早く。

**有** おお、本当に早い……。

**黄** つぎたての餅のような粘り気、糊のような半透明感が出るのが理想です。とても上手にできていますよ。

**有** 本当ですか？ うれしいなあ。

**黄** この餅のような生地に、さらに粉を混ぜてまとめていきます。粉を生地の中に折り込むようにしてしっかりと混ぜ込む。この滑らかな感触を覚えておいてください。

**有** もっちり、すべすべ！ 赤ちゃんのお尻みたい。うん、今のところ僕の生地も黄さんの生地と同じ触り心地になっている気がします。

**黄** いいよ成形です。生地を麺棒で棒状に伸ばして分割。麺棒で直径





ここでよく練って  
粘りを出す

### エビをよく練る

エビを中華包丁の刃全体で軽く潰し、5mm程度のぶつ切りにする。塩、片栗粉を加えてよく練る。ハンバーグの要領で、ボウルに叩きつけて粘りを出す。



### エビの臭みを取る

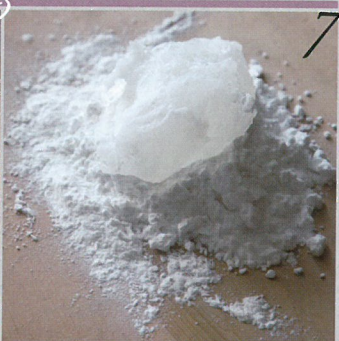
餡を作る。エビは片栗粉(分量外)をまぶしてもみ、汚れ、臭みを取る。よく洗って水気を拭き取る。



もちのような感触に

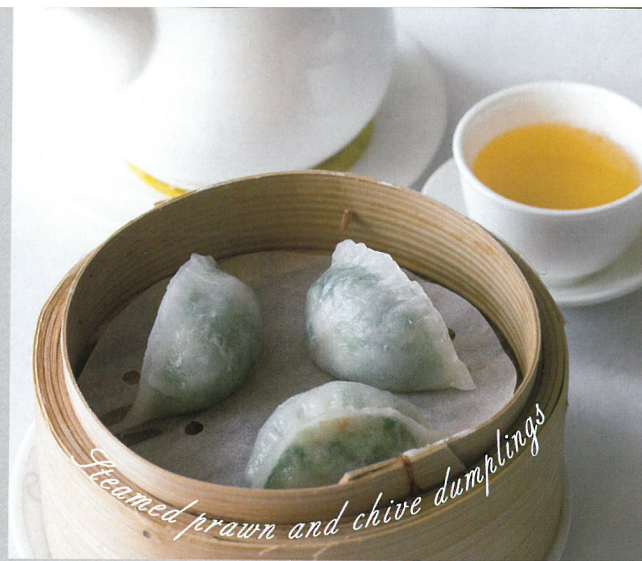
### こねてひとつにまとめる

生地に粉をまぶし、さらにスケッパーで切るように粉を混ぜ込む。粉気がなくなるまでこね、ひとつにまとめる。



### 残りの粉を合わせる

賞雪粉40g、片栗粉25gを合わせ、台の上に盛る。6を取り出して粉の上にのせる。



### 材料(12個分)

#### <餡>

エビ(生、殻をむく)……200g  
ニラ……1束(約100g)  
塩……2g  
片栗粉……5g  
チキンコンソメ(顆粒)……3g  
グラニュー糖……4g  
ゴマ油、ピーナッツ油  
(サラダ油で可)……各適量

#### <皮>

賞雪粉(浮き粉)……50g  
片栗粉……45g  
湯(40℃程度)……70ml  
熱湯……35ml



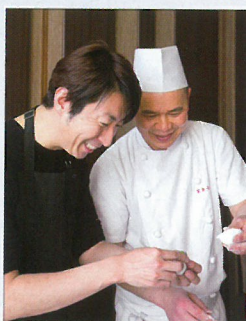
ニラたっぷり！  
シャキシャキ！



味見をする

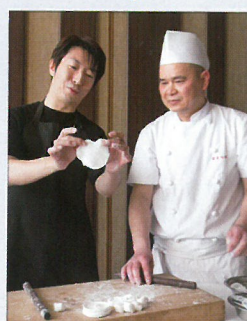
これは難しい！

よく見て  
ください



餡を包む

コツがわかってきた！



皮を伸ばす

ちょっと力入れ  
すぎちゃった？

ハンバーグ  
みたいに



餡を練る

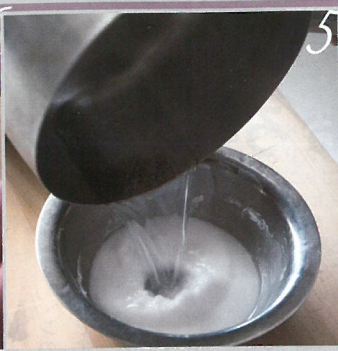
8センチ、厚さ2ミリに伸ばします。  
有 む、難しい。丸くならない……。  
丸くするコツはありますか？  
黄 麺棒は動かさず、力を入れず、生地のを回しながら伸ばすこと。慣れですね。有村さんもほら、どんどん上手になってきた。  
有 はい。なんとなく、丸っぽく、なってきた……。  
黄 のんびりやっていると生地が乾燥してしまうので、ここもとにかく手早さが勝負。初めての時はどうしても時間がかるので、生地にぬれ布巾を被せるなど、乾燥を防ぐ工夫をしてください。伸ばした皮が乾かないうちに、さあ、餡を包んでいきますよ。  
有 待つて、待つて！ 本当に手早くついでいくのが大変。生地作りまでは「いけるかな？」と思ったのに、分割、成形でいきなり難易度上がりますね。ふー、大変だ。  
黄 餃子を作ったことありますか？  
有 はい、あります。  
黄 餡を包むのは、餃子と同じ要領です。手のひらに皮を載せ、その真ん中に餡を載せて、もう片方の手で端から皮を閉じてきます。  
有 すごい！ なんと鮮やかな手さばき！ 一瞬で、しかも同じ大きさで形に。プロだとわかっていても、間近で見ると感激しちゃうなあ。  
黄 謝謝(笑)。さあ、やってやって。有 皮が小さくて、薄くて、柔らかいから、餃子を作ったことがあっても、これは難しいですよ。黄さんの





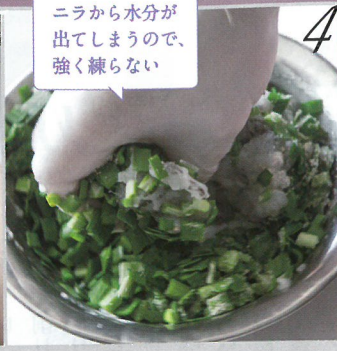
### 生地を混ぜる

棒などを使って、粉気がなくなるように全体を混ぜる。水分が多い場合は火にかけて水分を飛ばしてもよい。



### 熱湯を加える

皮を作る。ボウルに貫雪粉10g、片栗粉20gを入れてぬるま湯で溶かす。沸騰させた熱湯を一気に入れる。



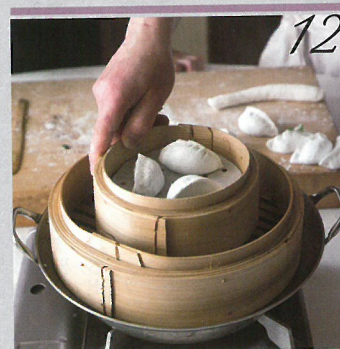
### ニラを加えたら練らない

残りの材料を加えて、指先で軽くもむように、やさしく混ぜ合わせる。



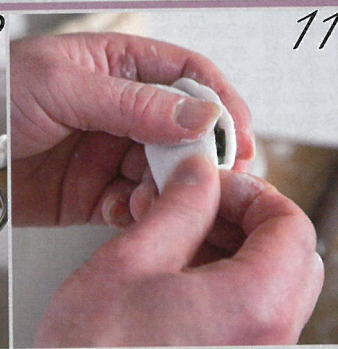
### ニラを刻む

ニラは5mm程度の幅に切る。2のボウルに加える。



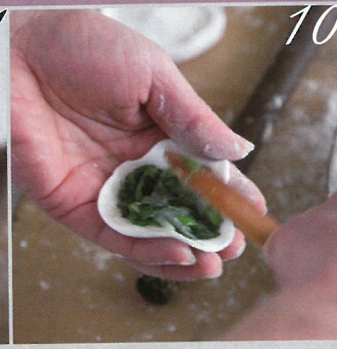
### 蒸籠で蒸す

湯気の上がる蒸籠に入れて、4分蒸す。蒸したてから少し時間がたつと、皮の透明感が増す。



### 皮で包む

両手で半分にたたむように持ち、右端からひだをよせて折り込みながら閉じる。



### 餡をのせる

手のひらに皮をのせ、4の餡(30g)を中央が厚くなるようにのせる。6〜7mm程度の余白を残す。



### 麺棒で丸く伸ばす

生地を棒状にして12等分(1個10g)して丸める。打ち粉をして、生地を回転させながら麺棒で丸く、厚さ2mm程度に伸ばす。



### ◎家全七福酒家

東京都千代田区丸の内2-4-1  
丸の内ビルディング36F

☎03-3283-2002

11:00〜15:00LO(土、日、祝日〜15:30LO)

17:00〜21:30LO(土、日、祝日〜21:00LO)

無休(丸ビルに準じる)

東京メトロ東京駅より地下道直結

作ってみて……



#### ▶ 有村さんの印象は？

飲み込みが早く、生地の成形も、餡を包むのも、ひとつごとにみるみるレベルアップする。初心者としては敢闘賞ものです。

#### ▶ おいしく作るコツは？

生地の扱いはやはり鍛錬が必要です。熱湯で一気に糊化させる、乾かないうちにきれいに成形する。やればやるほど上手になります。

#### ▶ おいしい食べ方は？

餡に味が付いているので、そのまま。アツアツが一番なので、どうぞ蒸したてを！



#### ▶ 新たな発見は？

料理人とは別に、点心専門の「点心師」という職業がある意味がわかった気がします。全工程がまさに職人技、感動の手さばきです。

#### ▶ 作ってみて。

皮の生地を作るところまでは、いい感じだったんですけれどねえ。最後に難関が待ち受けていました。点心道は険しい……。

#### ▶ 黄さんの印象は？

仕事も早いけれど、スタッフと中国語で話すときも猛烈な早口。聞きながら香港映画の一場面に紛れ込んだ気分になりました。

と比べると、なんて不格好なんだ！

黄 餡を載せたら手のひらを自分の体のほうに向けて。親指で手前の皮をひとつまみ、人差し指で奥側の皮をふたつまみ……。

有 練習が必要ですね。ダメだ。頭で理解しても全然思っただようにできない(笑)。

黄 大丈夫、少しずつ上手になっていきますよ。あとは蒸したら完成です。蒸し上がってからすぐに蓋を取らず、そのまま15秒ほどおくと皮にあの透明感が出ます。蒸したてを熱いうちに召し上がってみてください。

有 うーん、おいしい！ 皮はもちもち、海老はプリプリ、ニラはシャキシャキでいい香り。それぞれが狙った味に仕上がっていて、まさに三位一体ですね！

黄 ご自身で作られたものも、ぜひ、試食してみてください。

有 うーん、黄さんのと比べると、どうにも食指が動かないけれど、ひとつ……。うんうん、見た目は残念だけれど、味はおいしい！

黄 そうですか、良かったです。

有 でも、よくよく味ってみると、最初にかんだときのもちとした感じがなし、材料や味付けは同じだから味は同じなんです、かんだ時の食感や飲み込んだ後に感じる味の深みが全然違いますね。本当に奥が深いですねえ。

黄 初めてにしては、とてもよく出来たと思いますよ。今日の感覚を忘れないうちに、作ってみてください。