

肉汁たっぷり！豚まん レシピ

料理時間 発酵時間も含め30分～40分

【必要な物】

ボウル 2つ

麺棒

せいろ

【材料】

<肉まん生地 8個分>

- ☆ 薄力粉 200g
(あるいは 薄力粉 150g と強力粉 50g)
- ☆ 砂糖 15g
- ☆ 塩 少々
- ☆ ベーキングパウダー 小さじ1
- ☆ ドライイースト 小さじ1
- ☆ ぬるま湯 120cc
- ☆ ショートニング・植物油 大さじ1

<餡>

- ★ 豚ひき肉 150g
- ★ 塩 少々
- ★ 砂糖 小さじ1
- ★ しょうが汁 小さじ1
- ★ 鶏ガラ素 小さじ1
- ★ 片栗粉 小さじ1
- ★ 酒 小さじ2
- ★ 醤油 小さじ2
- ★ オイスターソース 小さじ2
- 玉ねぎ 1個
- サラダ油 少々



<生地>

1) 材料☆をすべてボウルに入れ、箸でくるくると回して混ぜ、均一に混ぜます。

2) 20～25分 発酵させます。

<餡>

- 1) 玉ねぎはみじん切りにして、サラダ油で透き通るまで炒め、冷ましておきます。
- 2) 材料★をすべてボウルに入れ、箸でつつくようにしてなじませます。
※ここで粘りがでると餡が団子になってしまうので、粘りがでないように注意してください。
- 3) 2)に1)を加えて、均一になるまで混ぜます。

<仕上げ>

- 1) 発酵が終わった生地を取り出し、8等分して丸めなおします。
※使うまでは、乾燥しないように ラップをかけておきます。
- 2) 生地を中心を厚く、周りを薄く、直径 10cm程度まで麺棒で伸ばします。
- 3) 大さじ 1(1/8 量)の餡を2)へのせて、ひだをとりながら包みます。
- 4) クッキングシートにのせて、せいろ(蒸し器)に入れます。
- 5) (2次発酵) 一回り大きくなったらOK。
- 6) 強めの中火で 10~15 分蒸します。
- 7) 蒸しあがったら蓋を 2~3cmずらして、そっと開けて蒸気を逃がします。
※急激に外気にさらすと皮がしわしわにしぼむ可能性があるので注意しましょう。

メモ