

肉まん (20こ)

材料

【皮】

薄力粉 350g
強力粉 300g
ドライイースト 10g
砂糖 大さじ 1
塩 小さじ 1/2
ベーキングパウダー 大さじ 1
牛乳 100cc
水 (湯) 280g
バター 15g

【中身】

豚ロースかたまり 300g
ねぎ 1/2本 (みじん切り)
生姜 1かけ (みじん切り)
干しシイタケ 3枚
※白菜 400g
調味料
醤油 大さじ 3
塩 小さじ 2/3
ごま油 大さじ 2
酒 小さじ 2
粉山椒 少々 (好みで)

作り方

皮作り

- すべての材料をよく混ぜてぬれ布巾をかけて40分くらい置く
- 指で押してゆっくり戻るくらいになったらガス抜き (膨らんだものを押して小さく戻す)
- 種を20等分にして丸め、並べて15分くらい置く
- 丸く伸ばす

中身づくり

- 豚ロース肉を細かく刻む
- 干しいたけは水でもどして細かく刻む
- 白菜以外の材料と調味料を粘りが出るまで良く混ぜる
- 白菜をさっとゆで細かく刻んで硬く絞り、上の材料とざっくり混ぜる
- 皮の中央に材料をのせ、ひだを取って口が開かないように包む
- 口を上にしてキッチンペーパーを切ったものの上に置き20分ほど置く
- 強火で12分蒸す
- 粗熱が取れたらラップに包み冷凍も可

メモ

○

○