



2022 February
Menu

Yoko Furukawa Resipões



中華まんじゅう（肉まん）

中華まんじゅう (肉まん)

材 料	作 り 方
-----	-------

- (8個分)
- A
- 中力粉 300g
 - 塩 1/2t
 - きび砂糖 2T
 - 天然酵母 5g (顆粒)
 - ベーキングパウダー 2t
 - ぬるま湯 160ml
 - 太白胡麻油 2T

- 肉あん
- B
- 豚挽肉 150g
 - 玉 葱 100g
 - 長 葱 40g
 - 生姜のみじん切り 1T
 - ごま油 2t
 - オイスターソース 1T
 - しょうゆ 少々
 - 砂糖 各1つまみ
 - 塩 各1つまみ
 - 片栗粉 2t
 - ごま油 1t

- 大きめのボウルに粉、塩、砂糖、ベーキングパウダー、天然酵母を分散して入れる。
(塩と天然酵母は接触しないように)
- 手でよくかき混ぜる。
- ②の真ん中にくぼみを作り、ぬるま湯を注ぎ、すばやくぐるぐると混ぜる。
- 油を加え、こねる。(5分くらい)
- なめらかな状態になったら表面をきれいにふるようにまとめ、発酵させる。
(30°C 20分~30分くらい)
- ひとまわり大きくなったらガス抜きする。
- 棒状にまとめ、8等分して丸める。
ベンチタイム(14~15分くらい)生地を休ませる。
- 生地を台に取り、手で軽くおさえ、麺棒でまわりを伸ばす。(真ん中は厚くする)
- 肉あんを包む。
手のひらに乗せ、親指とひとさし指でつまみながら回してひだを作り、ねじるようにしてまとめる。
- 生地より大きめに切ったクッキングシートにのせる。
- 成形発酵させる。30°C 20分(~15分)
- 蒸気のあがった蒸し器で蒸す。(12分)
{ 中華せいろ以外の場合、フタの内側にふきんをしい鍋のフタを少しずらすか、すき間をあけると良い。 }

- 肉あんの作り方
- フライパンにごま油(2t)を熱し、みじん切りの玉葱と生姜、長葱を炒め、さましておく
 - 冷めたら、豚挽肉と(B)を①と混ぜ合わせる。
 - 8等分して丸め、冷蔵庫に入れておく。



食べるラー油をかけて 野菜、肉を美味しく！



食べるラー油



ホワジュアン(花巻)を作って好きな具材をサンドするのも楽しい