

# 肉 ま ん

## # 1 . 皮 (約10個分)

### < 材料 >

薄力粉・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 200g  
ドライイースト・・・・・・・・・・・・・・ 3g  
グラニュー糖・・・・・・・・・・・・・・ 15g  
ベーキングパウダー・・・・・・大さじ1杯  
ぬるま湯・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 110ml  
ラード・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1杯  
塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 少々

### < 生地 の 準備 >

薄力粉にドライイースト、グラニュー糖、ベーキングパウダーを入れ、ぬるま湯を3回位に分けて入れ、手でまとめながら混ぜます。生地がまとまってきたら、ラードを混ぜさらにこねていきます。表面がなめらかになったら、丸く形をととのえて、サラダ油をうすくぬったボールにいれて濡れ布巾で覆って3倍くらいになるまで約1時間発酵させます。

## # 2 . 肉まんの餡

### < 材料 >

豚バラ薄切り肉・・・・・・・・・・・・・・ 150g  
玉ねぎ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1/2個  
オイスターソース・・・・・・・・・・・・・・大さじ 1/2杯  
酒・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ 1/2杯  
砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ 1杯  
みりん・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ 1杯

豚もも薄切り肉・・・・・・・・・・・・・・ 100g  
しょうゆ・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ 2杯  
ごま油・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ 2杯  
塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ 1/2杯  
鶏がらスープの素・・・・・・・・・・・・・・小さじ 1/3杯  
しょうがの絞り汁・・・・・・・・・・・・・・少々

豚足・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2本  
ネギ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 適量  
しょうが・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1~2片  
しょうゆ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 適量  
鶏がらスープの素・・・・・・・・・・・・・・大さじ 1杯

### < 餡 の 準備 >

1. 豚肉は、包丁でたたきように切ります。玉ねぎは、みじん切りにしてラードで炒め、肉に混ぜます。しょうゆ、ごま油、酒、塩、砂糖、オイスターソース、鶏がらスープの素、しょうがの絞り汁も加えて肉に粘りが出るくらい混ぜます。
2. また豚足をポイルして皮を押すと簡単に破れるくらいの硬さになったら皮だけを2~3センチ片の大きさに切り、スープ、葱、生薑、醤油を入れた中に入れ、10分程煮込み、豚皮に薄い色が付いたら豚皮だけを取り出し、小さく包丁でたたき切ります。これを、先に味付けた豚肉に混ぜます。これで、餡の出来上がりです。

## # 3 . 作り方

皮の生地を10等分して丸くのばします。中に中身を適量いれて、生地中央をつまんですぼめて形をととのえます。肉まんの底面にホットクッキングシートを切った物をはっておきます。ダッチオーブンの中に水を張り、スチーマーをセットして、肉まんを並べ18分間蒸して出来上がり。

(形を整えた後に二次発酵させた方が、皮が膨らんで良いようです。)

今回は、予め家で餡を作り、皮をこねて来ました。現地で子供と一緒に成形して蒸しただけです。