

## 男子料理道場22 生地から作るもちもちジューシー肉まん・ピザまん

### ◆◆材料

#### ◎肉まんの生地(10個分)

薄力粉……………200g  
強力粉……………50g  
ドライイースト……………6g  
上白糖……………15g  
温水……………130ml  
塩……………2g  
ラード……………12g

#### ◎肉まんの具(10個分)

豚バラブロック……………200g  
豚ロースブロック……………150g  
干し椎茸……………4枚  
干し貝柱……………10g  
ゼリー  
椎茸・貝柱の戻し汁…100ml  
ゼラチン……………5g  
醤油……………小さじ1  
塩……………少々  
たけのこ水煮……………60g  
白ネギ……………15g  
玉ねぎ……………20g  
醤油……………小さじ2  
オイスターソース……………大さじ1  
片栗粉……………15g  
塩・こしょう……………少々

#### ◎ピザまんの生地(10個分)

薄力粉……………200g  
強力粉……………50g  
ドライイースト……………6g  
上白糖……………15g  
トマトピューレ……………40g  
温水……………90ml  
塩……………1g  
ラード……………12g

#### ◎ピザまんの具(10個分)

ひき肉(肉まん餡から)……………100g  
玉ねぎみじん……………100g  
人参みじん……………60g  
ラード……………小さじ2  
上白糖……………30g  
薄力粉……………30g  
トマト缶……………1/2缶  
塩・こしょう……………少々  
バジル……………5枚  
ピザ用チーズ……………100g



### 《作り方》

#### 【下準備】

1. 干し椎茸、貝柱はひたひたの水(分量外)を入れ、戻しておく。
2. 干し椎茸、貝柱の戻し汁に醤油、ゼラチンを加えレンジで加熱し溶かしてから、冷やし固める。(ゼリー)
3. 豚バラブロックは脂身を取り除き、鍋で熱しラードをとる。

#### 【肉まんの餡】

1. 豚バラブロックは50g粗く切る、ロースは筋を取り除きミンチにする。ひき肉100gはピザまん餡用に分けておく。
2. 干し椎茸、玉ねぎ、白ねぎ、たけのこは5mm角くらいに刻み、干し貝柱は手で小さく裂いておく。
3. ラード(適量)で野菜類をさっと炒め、調味料で味付けをし、冷ましておく。
4. ひき肉に塩ひとつまみ(分量外)を入れ、よくこねる。
5. 炒めた野菜、調味料を加え、最後にゼリーを入れて混ぜる。

#### 【肉まんの生地】

1. 薄力粉、強力粉、イースト、塩、砂糖、温水を入れこねる。生地がまとまってきたらラードを加える。2.ボウルに移し、1次発酵させる。

#### 【肉まん・ピザまんの成形】

1. 生地のがス抜きをし、10等分にする。
2. 中央が少し厚くなるようめん棒でのばす。
3. 10等分にした肉まんの餡を中央に乗せ、ヒダを中央に寄せるようにして包み、包んだ方を上にしてクッキングシートに乗せる。(肉まん)
4. 10等分にしたピザまんの餡、ピザ用チーズ10gを中央に乗せて包み、包んだ方を下にしてクッキングシートに乗せる。(ピザまん)
5. 20分2次発酵させる。
6. 蒸し器で10分蒸す。

#### 【ピザまんの餡】

1. 玉ねぎ、人参、バジルはみじん切りにする。
2. フライパンにラード小さじ1を熱し、ひき肉を炒める。
3. 玉ねぎ、人参、バジルを加え、炒める。
4. 塩、こしょうで味付けをし、薄力粉を入れ炒める。
5. トマト缶、砂糖を加え炒める。
6. バットに移し、冷蔵庫で冷やし固める。

#### 【ピザまんの生地】

1. 薄力粉、強力粉、イースト、塩、砂糖、トマトピューレ、温水を入れ、肉まん生地と同じようにこねる。