

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。