

大阪ソウルフード ぶたまん(野菜まん) を作ろう

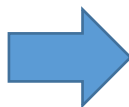


ぶたまんの皮を作る

生地 8個分

中力粉	270g (中力粉がない場合は薄力粉と強力粉を半分ずつあわせる)
砂糖	27g
ドライイースト	小匙1
ベーキングパウダー	小匙1
水	140g
サラダ油	小匙2
片栗粉	適量

1. 水を体温程度に温める
2. ボウルの中に中力粉、砂糖、ドライイースト、ベーキングパウダーを入れて混ぜる
3. ボウルの中に温めた水を少しずつ加えて混ぜる
4. サラダ油を加えてさらに混ぜる
5. 手でこねて、生地がひとつにまとまり、表面につやがでて、手に生地がくっつかなくなれば丸い形にして、ボウルにラップし、生地が2倍の大きさになるまで45度の温度で30分置く。
6. 2倍程度の大きさに膨らんだ生地をボウルから取り出し、片栗粉を振った台の上で8個(約52g)に分け、丸める。
※生地が乾かないように上からふきんなどをかける



具を作る

材料	豚まん	野菜まん
豚ひき肉	200g	
玉ねぎ	200g	
原木干し椎茸		30g
うすあげ		12g

野菜まんを作る場合

※事前に干しシイタケを水に浸して柔らかくし、みじん切りした後、絞って水気をとる。

※うすあげはみじんぎりしておく。

1. たまねぎを粗みじん切りし、サラダ油で軽く炒めて冷ましておく
2. ボールに玉ねぎ以外の材料と調味料を入れてよく混ぜ、最後に冷ましたたまねぎを加えて混ぜる
3. ボウルにラップをかけ、冷蔵庫で15分寝かす

調味料	豚まん	野菜まん
塩	2つまみ	
紹興酒または酒	大匙1	
醤油	大匙1	
オイスターソース	大匙1	
味噌		小匙2
砂糖		小匙1
ごま油	大匙1	
サラダ油	大匙3/4	大匙1.5
片栗粉	大匙2	大匙4
白こしょう	ひとつり	

<道具>

ボール、大匙小匙、スケール、フライパン

ぶたまんを仕上げる

1. クッキングシートを7cm角程度に切り、8枚作っておく
2. 具を8等分にわける
3. 8個に分けた生地を手を使って10cm程度の平たい円にする
4. 左手の平の上に生地を置き、生地の真ん中に具を置く
5. 右手の親指と人差し指で円を作り、その中に(4)をおいて、左手の親指を使って生地を中に押し込む
6. 右手にある生地を左手に移し、右手の親指と人差し指を使ってひだを13個作っていき、最後に閉じる
※親指は固定。人差し指だけ動かすようにする
※作ったぶたまんが乾かないように布巾などで覆う
7. 蒸し器で強火で15分蒸す
※水滴が豚まんに直接落ちないように、蒸し器の蓋の内側に布巾をしくのを忘れずに。

