

2018年 富士見市日中友好協会料理教室

今年も楽しく作り、楽しく食べ、楽しく交流をするをモットーに料理教室を行いたいと思います。今年の題材は、中華でも人気のある肉まんとおまんです。手作りの出来たてほやほやの肉まんとおまんを楽しみましょう！

材料（6人分）

【肉まん】

- ・挽肉（豚） 500g
- ・白菜 300g
- ・長葱 1本
- ・生姜 1個
- ・卵 2個
- ・マヨネーズ 30g
- ・小麦粉 2kg（肉まんとおまん合わせ）

【おまん】

- ・市販こしあん 850g
- ・黒ゴマ 100g

調味料

砂糖、塩、醤油、酢、ゴマ油またはサラダ油、辣油、みりん

手順

1、生地

- (1) 小麦粉と、ドライイースト適量、砂糖少量をボールに入れ、35℃温水を少しずつ加えるとともに、手で混ぜながら、小麦粉を雪片状にしていきます。
- (2) 生地をこねて、ひとかたまりにします。耳たぶぐらいの柔らかさにします。
- (3) 濡れタオル（ラップ）をかぶせ、30分ほど寝かせます。

2、餡

- (1) 長葱、生姜、白菜をみじん切りにします。
- (2) みじん切りにした長葱、生姜、白菜を挽肉に加え、砂糖、塩、みりんを加え、混ぜます。
- (3) さらに卵を加えて、同じ方向に力を入れて混ぜます。
- (4) ゴマ油を加え、同じように混ぜます。
- (5) おまん用のこしあんと黒ゴマをボールに入れ、卵を加えて、同じ方向に力を入れて混ぜます。

3、包む

- (1) 寝かせた生地をこね、棒状に伸ばして、切り分けます。1kg あたり 40 個程度が目安です。
- (2) 麺棒で切り分けた生地を直径 7、8 cm の円形に伸ばして皮を作ります。
- (3) お手本をお見せしますので、一緒に肉まんにあんまんを包んでいきます。

4、蒸す

- (1) 蒸す鍋に水を十分に入れ、包んだ肉まん、あんまんを入れてます。
- (2) 強火をかけ、蒸気が大量に出始めてから 15 分程度蒸します。
- (3) 出来たら、火を消して 5 分程度おいて、完成です。
※タレやスープも合わせて準備します。

5、食べ方

- (1) 肉まん：完成した肉まんをそのまま、或いは醤油、酢、辣油などで作ったタレにつけて食べます。
- (2) あんまん：完成したあんまんをそのまま食べます。

富士見市日中友好協会 平成 30 年 11 月 23 日