

私たちの健康は私たちの手でつくろう！

「オリジナル肉まんを作ろう」

土浦市食生活改善推進員三中地区支部 普及事業

★皮の材料(キーマカレーまん1個60g:25個分)

★皮の材料(しぐれ煮まん1個 60g:25個分)

薄力粉	600g	ドライイースト	11g
強力粉	300g	ぬるま湯(35℃前後)	450cc
砂糖	160g	(乾燥している時は少し増やす)	
ベーキングパウダー	11g	サラダ油	大さじ1
カレー粉(カレーまんのみ)	10g		

【作り方】

- ① ぬるま湯・ドライイースト・砂糖を入れて10分ほどおいて発酵させる。
- ② ボウルに薄力粉・強力粉・ベーキングパウダー・カレー粉(カレーまんのみ)をふるって軽く混ぜる。中央にくぼみをつけてを①入れ、箸でひとまとまりにしてから捏ねる。
- ③ 台に取り出し表面がなめらかになるまで捏ねて一個60g位に分け、更に手もみし団子状にする。(乾燥しないよう布巾をかけておく)
- ④ 打ち粉をしながら麺棒で適度な大きさに伸ばし具を包む。皮の大きさは具がギリギリ包める程度の大きさで、大きすぎても小さすぎてもいけない。
- ⑤ クッキングシートをまんじゅうより少し大きめに切りその上に④のまんじゅうをのせて30～60分おいて発酵させる。
*発酵の目安は指で押した時に発酵前より柔らかくふっくらした感触になる。
- ⑥ 蒸気の上上がった蒸し器で15分位蒸す。(必ず水滴が生地に落ちない様布巾をする。)

★具の材料(キーマカレーまん1個 70g:25個)

*具材

豚挽肉(脂身多く)	500g
玉ねぎ	500g
人参	130g
じゃがいも	130g
レンコン(きざみ、おろし)	250g
しめじ	130g
芽ひじき	13g
にんにく(みじん切り)	8g
生姜(みじん切り)	8g

*調味料

カレーフレーク	150g
テンメンジャン	大さじ2(36g)
水	500cc
コーンスターチ	大さじ2(12g)

【作り方】

- ① 芽ひじきは水に戻しておく。
- ② にんにく・根しょうがをみじん切りにする。
- ③ 玉ねぎ・じゃがいも・れんこん・人参は・しめじは5mm角に切る。れんこん半分はすりおろす。
- ④ フライパンに少量の油を入れにんにく、根しょうがを入れ香りが出てきたら肉を入れて炒める。次に玉ねぎ・人参・れんこん・じゃがいも・しめじの順に入れ軟らかくなるまで炒める。
- ⑤ 次に水とカレーフレーク・テンメンジャン・すりおろしれんこんを入れある程度の固さまで煮、最後にコーンスターチ入れバットに広げて冷やす。
- ⑥ 1個70g位に丸めておく

★具の材料(しぐれ煮まん1個 70g:25個分)

* 具材		* 調味料		
牛ばら肉	1400g	A {	しょうゆ	170g
ごぼう	400g		三温糖	60g
れんこん(半分はおろす)	400g		酒	40cc
根しょうが	60g		水	80cc
長ねぎ	60g		コーンスターチ:硬さ調整	50g

【作り方】

- ① ごぼうは笹がきし酢水につけておく。
- ② 生姜は、せん切りにする。
- ③ れんこんの半分はすりおろす。あと半分は小さくうす切りにする。
- ④ 沸騰した湯の中に3cm位の幅に切った牛肉を入れ、さっと湯通しをして油抜きをする。
- ⑤ 鍋にAの調味料と生姜を入れて煮立て、牛肉を加え、ほぐしながら煮る。
牛肉の色が変わったら、すぐに取り出す。
- ⑥ 残った煮汁にごぼう・れんこんを入れ、軽くかき混ぜながら、煮汁が少なくなるまで煮る。
- ⑦ ⑥に牛肉とれんこんのすりおろしを入れ煮からめ、コーンスターチを水で溶いて入れとろみをつける。
- ⑧ バットに広げ冷まし1個70gに丸める。

土浦特産の「れんこん」
地場産の「ごぼう」が入った
中華まんです

