



かんたんレシピで気軽に作ろう!

「～豚まんを作ろう!～」

2001年1月放映分レシピ

豚まん

材料(4人分)

(生地)
 薄力粉...200g
 ドライイースト...20g
 ベーキングパウダー...3g
 砂糖...30g
 水...120cc
 牛乳...35cc
 薄力粉...100g
 打ち粉...少々
 6×6クッキングシート...12枚
 (具)
 豚ミンチ...100g
 水...大1
 酒...小1/2
 京ねぎ...50g
 ショウガ...小1片
 酒...大1
 片栗粉...大1
 砂糖...小2/3
 塩...小1/2

作り方

生地を作る。小鍋に砂糖、水、薄力粉を入れ、溶かして混ぜる。そこに暖めた牛乳を加える。上のものと薄力粉をボールで混ぜる。
 生地を発酵させる。(10～20分くらい)
 生地を発酵させてる間に具を作る。
 ボールで具を混ぜ4等分し、パットにおく。
 発酵した生地の空気を抜く。生地を4個ちぎり並べる。絞ったぬれふきんを生地にかけておく。(2次発酵=10～20分)
 生地が出来たので、具を包む。豚まんは、丸く包むのがポイント。
 豚まんを15分間蒸す。
 蒸し上がったら完成!

エビまん

材料(4人分)

(生地)
 薄力粉...200g
 ドライイースト...20g
 ベーキングパウダー...3g
 砂糖...30g
 水...120cc
 牛乳...35cc
 薄力粉...100g
 打ち粉...少々
 6×6クッキングシート...12枚
 (具)
 エビ...100g
 豚バラ肉...25g
 コショウ...少々
 レンコン...25g
 水...大1
 酒...小2/3
 京ねぎ(ミジン)...大2
 ショウガ(ミジン)...大1
 青菜の漬物(ミジン)...大1/2
 酒・塩...少々
 片栗粉...大2
 塩...小1/3

作り方

生地を作る。小鍋に砂糖、水、薄力粉を入れ、溶かして混ぜる。そこに暖めた牛乳を加える。上のものと薄力粉をボールで混ぜる。
 生地を発酵させる。(10～20分くらい)
 生地を発酵させてる間に具を作る。
 京ねぎ、ショウガ、青菜の漬物のみじん切りにする。
 ボールで具を混ぜ4等分し、パットにおく。
 発酵した生地の空気を抜く。生地を4個ちぎり並べる。絞ったぬれふきんを生地にかけておく。(2次発酵=10～20分)
 生地が出来たので、具を包む。エビまんは、木の葉形に包むのがポイント。
 エビまんを10～12分間蒸す。
 蒸し上がったら完成!

黒ごまあんまん

材料(4人分)

(生地)
 薄力粉...200g
 ドライイースト...20g
 ベーキングパウダー...3g
 砂糖...30g
 水...120cc
 牛乳...35cc
 薄力粉...100g
 打ち粉...少々
 6×6クッキングシート...12枚
 (具)
 豚ミンチ...100g
 水...大1
 酒...小1/2
 京ねぎ...50g
 ショウガ...小1片
 酒...大1
 片栗粉...大1
 砂糖...小2/3
 塩...小1/2

作り方

生地を作る。小鍋に砂糖、水、薄力粉を入れ、溶かして混ぜる。そこに暖めた牛乳を加える。上のものと薄力粉をボールで混ぜる。
 生地を発酵させる。(10～20分くらい)
 生地を発酵させてる間に具を作る。
 くるみはから煎りし、荒みじん切りに。ボールで具を混ぜ、冷ましてから4等分し、パットにおく。
 発酵した生地の空気を抜く。生地を4個ちぎり並べる。絞ったぬれふきんを生地にかけておく。(2次発酵=10～20分)
 生地が出来たので、具を包む。黒ごまあんまんは、水を塗ってごまをのせるのがポイント。
 黒ごまあんまんを10～12分間蒸す。
 蒸し上がったら完成!