

肉饅

材料)

餡の材料

豚肉こま切れ200g

白ネギ1/2本

生姜1かけ微塵

A=濃口醤油・みりん・ごま油各大さじ1、塩小さじ1/4、紹興酒・片栗粉各大さじ1/2

干し椎茸スライス5g 100ccの水で戻す。

粉ゼラチン5g

生地

強力粉200g

ドライイースト小さじ2 2袋 6g

グラニュー糖大さじ1

ぬるま湯100cc

油（太白ごま油もしくはラード）大さじ1

塩小さじ1/2

薄力粉適量（打ち粉用）



作り方

1. 干し椎茸はぎゅっと絞り、細かく刻む。戻し汁は小鍋に入れ、鍋肌に細かい気泡が出たくらいで火を止め、ゼラチンを振り入れて混ぜ、溶かして冷蔵庫に入れて冷やす。
2. 生地を作る。ボウルに強力粉、ドライイースト、グラニュー糖、塩を入れ、お箸で混ぜる。ぬるま湯を3回ほどに分けて加えて手早く混ぜ、油を加えてお箸の先の粉をしごいてまとめるようにこね、ボウルについている粉も掃除して5分ほどこねる。丸くまとめてボウルに入れ、ラップをかけて暖かいところに30分ほど置いて倍の大きさになるまで発酵させる。夏場なら室温で充分です。冬場が火の元の近くや、こたつの中、床暖房の上など、温かいところを探して発酵させてください。
3. 倍の大きさに膨らんだら指を中央に突き刺してガス抜きをし、ボウルの中でぎゅっとこねてひとまとめにし、10等分のピザ切りにする。丸くまとめ、ラップをしてさらに10分ほど置いて二次発酵させる。
4. 餡を作る。フードプロセッサーに豚肉の細切れを入れて粘りが出るまで回す。ひき肉より少し手前のまだお肉の繊維が残っているくらい、粘りが少し出たくらいまで刻み、ボウルに入れる。白ネギはみじん切りにする。生姜も皮を剥きみじん切りにする。
5. Aと生姜、白ネギ、干し椎茸、ゼラチンを入れて全体が馴染むまで混ぜる。ゼラチンは細かく包丁で刻んで入れる。さらに混ぜ、10等分にする。
6. 調理台に薄力粉を薄く広げ、2を手で潰し、めん棒で倍の大きさに広げる。5を中心に乗せてヒダをつけて生地の包み目をしっかり押さえ、腰が高くなるように成形する。クッキングシートを置いた蒸し器（鍋に置かない）の中に入れて蓋をし、さらに10分ほど置く。
7. 十分に蒸気の立った蒸し器に置いて、強火で10分を目安に蒸す。