

## 豚の八角煮の包子

材料) 10食分

豚バラ肉ブロック500g

白ネギ1本 青い部分は豚肉を茹でる用、白い部分は仕上げ用として棒切りにする。

生姜 10g 皮を剥いて薄切り 皮は豚肉の下茹でに、身の部分は八角煮で使う。

A=濃口醤油・砂糖・紹興酒（日本酒可）各大さじ2

八角 1個

強力粉200g

グラニュー糖大さじ1

ドライイースト6g

塩小さじ1/2

ぬるま湯100cc

太白ごま油もしくはラード大さじ1



作り方)

1. 白ネギは青い部分と白い部分に分け、白い部分は3cmの長さの棒切りにし、水にさらす。
2. 豚肉をフライパンに入れて火にかけ、全面こんがりと焼く。まずは脂の多い部分から焼いて脂をしっかり引き出すように焼いていく。しっかり焼けたら残りの面もしっかり焼く。鍋に入れ、かぶる程度のお水を張り、白ネギの青い部分、生姜の皮を入れて柔らかくなるまで2時間ほどかけて茹でる。圧力鍋なら15分ほど。
3. 火を止め、冷ましてから一度冷蔵庫で冷やし、脂の膜が張ったら網じゃくしなどで取り除く。
4. 豚肉は10等分ほどに切り、小鍋に入れて500ccの茹で汁を注ぐ。生姜のスライス、八角、Aを入れて火にかけ、沸騰したらアクをすくって火を中火にし、20分を目安に煮詰めて火を止める。コッテリがお好みの場合は、引き続き加熱し、時々おたまで煮汁をかけながらさらに煮詰めて、煮汁がとろりとしたら火を止める。
5. 包子を作る。大きめのボウルに振るった強力粉、グラニュー糖、ドライイースト、塩を加えてお箸でざっくり混ぜる。ぬるま湯を3回にわけて注ぎ、その都度菜箸でよく混ぜる。全て注ぎ切ったら菜箸の先の粉もしごきとり、ごま油を注いで手でこねていく。ボウルの周りの粉も全て生地の中にまとめていき、手のひらの付け根を利用してあらゆる方向から5分ほどこねる。
6. 全体が馴染んで艶が出てきたら丸にまとめ、ボウルに入れてラップをし、温かいところや暖房の近くなどに置いて（夏場は常温で大丈夫です。）30分かけて倍の大きさになるまで置いて発酵させる。

7. 膨らんだら押し付けて空気を抜くように再度15回ほどこねて、滑らかになったらひとまとめにし、コテなどを使って10等分に切り分け、丸くまとめてボウルに入れ、ラップをかけて10分ほど寝かせる。
8. 台などに置いて上から麺棒などで12cmほどの楕円形にし、サラダ油（分量外）を薄く塗って半分に畳み、クッキングシートの上に置いて蒸し器の中（お湯の入った鍋からは外す。）でさらに10分ほど置く。
9. 蒸気の立ったお鍋の上に8を置き、強火で6分ほど蒸す。
10. 包子を開いて中に豚の八角煮を置き、白ネギを添えて挟み、好みに辛子を塗る。