

肉まん・カレーまん・あんまんの作り方教室



講師の石川様と有能な助手の井手本様



日時 H22. 2. 7 (日)

場所 サンサン館みき 調理室

講師 麦の穂 石川輝子様



生地をこねています

【生地の作り方】

- ① ニーディング 強力粉・薄力粉・イースト・砂糖・ベーキングパウダーを混ぜる。さらに塩を入れて混ぜる。(45℃-室温)の湯を加え混ぜた後、ラードを加えて15分こねる。
こねあげ温度は27~28℃がベスト
- ② 分割・丸め 50gに分割し、軽く丸める。
- ③ ベンチタイム ぬれタオルをかけ20分休ませる。
- ④ 成型 生地をのばし、フィリングを包む。
- ⑤ 仕上発酵 35~40℃に保ち、30分発酵させる。
- ⑥ 蒸し 一段蒸し…中火の強で15分蒸す。
二段蒸し…中火の強で10分蒸した後、
上下を入れ替え15~20分蒸す。



生地を計って50gに分割します



肉まんのフィリングを生地に包んでいます



あんまんの仕上発酵できました



あんまんのフィリング作りです

熱々のカレーまん等を試食し、お土産には肉まんとあんまんをいただき、心も体も温まりました。

肉まん



あんまん



試食タイム



肉まん

生地 (13個)

材 料	比率 (%)	量 (g)
強力粉	20	80
薄力粉	80	320
イースト	1	4
砂糖	5	20
塩	1	4
ラード	4	16
ベーキングパウダー	2	8
水	50	200
合計	163	652

☆カレー粉	1.5	6
-------	-----	---

【フィリングの作り方】

- ① 白菜はゆでて水気を絞り、細かく切る。
- ② 椎茸・長ネギ・たけのこ・しょうがを細かく切る。
- ③ 細かく切った豚肉にAを加え、よく練る。
- ④ ③に①と②を加え、よく混ぜる。
- ⑤ ごま油を加え、混ぜる。



余ったらピザトーストの具にどうぞ!!

フィリング

材 料	量
豚肉	100g
椎茸	3枚
長ネギ	100g
たけのこ	100g
白菜	100g
生姜(みじん切り)	大1
ごま油	適宜
オイスターソース	小1
砂糖	大1
酒	大2
醤油	大3
黒コショウ	少々

A

カレーまん

【フィリングの作り方】

- ① 玉ねぎ・にんじん・ピーマンをフードプロセッサーで刻む。
- ② 肉をフードプロセッサーで刻む。
- ③ ①と②を混ぜた後、火にかける。
- ④ コンソメブイヨン・ワイン・カレールー等で味を調える。

【生地の作り方】

- ① 肉まんの生地の①にカレー粉を入れる
★丸めたフィリングの上にとろけるチーズをのせて生地に包むと美味。

あんまん

生地 (13個)

材 料	比率 (%)	量 (g)
強力粉	20	80
薄力粉	80	320
イースト	1.5	6
砂糖	15	60
塩	0.6	2.4
ラード	3	12
ベーキングパウダー	2	8
水	48	192
合計	170	680.4

【フィリングの作り方】

- ① くるみ30gは150℃で5分ローストし、刻んでおく。
- ② 鍋に少量の水を入れ、こしあん400g・すりごま30g・くるみ30g・ラード30gを加えて火にかける。
- ③ 焦がさないように注意して、練り上げる。
- ④ バットに広げ冷やす。
- ⑤ 個数に軽く丸めておく。