

チョップスティックス講習会
パオズ(肉まん・えび小松菜まん)

講師:伊藤(馬)寒秋先生 2015年2月2日(月)

【パオズ】肉まん・えび小松菜まん
(材料:2種類X2個 X4人分)

生地:

○薄力粉 400g グラニュー糖 大さじ2 ドライイースト 小さじ2 塩 2つまみ
ぬるま湯 220ml サラダ油 大さじ2

《作り方》

☆生地を作る、1次発酵する

- 1、ボールに薄力粉を入れ、ドライイースト、グラニュー糖、塩を加え、菜箸で混ぜ合わせます。
ぬるま湯を3~4回に分けて加え、そのつど菜箸で混ぜます。
- 2、生地が一つにまとまり、乾いた粉が完全になくなってきたらサラダ油を加え、手のひら全体で生地を握るようにしてこね、生地に油をなじませます。
- 3、生地がしっとり赤ちゃんの肌のようになめらかになったら、丸く形を整えボールにもどします。
- 4、乾燥しないように、かたく絞ったぬれ布巾をかけ、室温に30分(夏)~1時間(冬)おいて1次発酵させます。

☆餡(あん)

【肉まん】

豚ばら肉 200g(細かく刻む) 長ネギ 1本(小口切り)
こしょう 少々 酒 大さじ1 生姜汁 大さじ1(20g)
醤油 大さじ2 オイスターソース 大さじ1/2 ごま油 少々

《作り方》

- 1、ボールに豚肉を入れ、餡の調味料を順に加えます。
- 2、調味料を入れるたびに菜箸でほぐす程度にまぜます。
- 3、長ネギを加え、さっと混ぜ合わせ、最後にごま油を加えます。

【小松菜まん】

むきえび 150g(重曹をもみこみ流水でよく洗う、背わたをとり包丁で叩いて粗く刻む)
こしょう 少々 酒 大さじ1 生姜(みじん切り)20g 醤油 大さじ1/2
塩 小さじ1/2 片栗粉 大さじ1

小松菜 1束(約300g)(塩小さじ1を入れた湯でさっとしたゆでし、冷水にとって水けを絞り、
細かく刻む) ゴマ油 大さじ2

《作り方》

叩いたむきえびをボールに入れ、調味料を材料表の順に加えてはそのつどよく混ぜ、小松菜を加えて混ぜ合わせ、仕上げにごま油を入れてうま味を閉じ込めます。

《餡を包む、2次発酵する》

- 1、少量の打ち粉をふった麺台に、1次発酵した生地をそと取り出します。
- 2、生地を両手で30cmの均等な太さの棒状にのばし、包丁で8等分の印をつけて分ける。
- 3、切り目に少量の打ち粉をふり、手のひらで軽く押しつぶして円形にする。
- 4、中心を厚めに、直径10cmほどにのばします。
(左手で生地の縁を持ち、麺棒を中心まで転がして押し伸ばす。生地を30度ほど左に回しリズムよく繰り返す)
- 5、餡を包みます。
(左手にのばした皮をのせ、中央に1/8量の餡をのせる。右手の親指と人差し指で、生地の縁の1点をつまみ、親指はつまんだ部分にそえたまま、人差し指でひだをとります。
左手の親指で餡を押さえ、時計方向に回しながら右手の親指を支点に、人差し指で細かくひだを取ります。
最後は右手の親指と人差し指でつまんでしっかりと閉じ、クッキングシートを敷いたせいろに載せる)
- 6、間隔をあけて並べ、蓋をして室温に20分～30分間おき、**2次発酵**させます。
(包んだ時のひだの角が丸くなり、少しふくらんでいれば2次発酵が完了しています)

《蒸す》

鍋にたっぷりのお湯を沸かし、せいろをのせ強火で15分間蒸します。
蒸しあがるまで蓋は開けないようにします。



デザート

【梅酒のクコの実ゼリー】

材料(4人分)

粉ゼラチン 10g 水 100cc 梅酒 100cc クコの実少し
三温糖 90g 水 2カップ ミントの葉 適量

《作り方》

- 1、粉ゼラチンを水にふり入れふやかす。梅酒にクコの実を入れておく。
- 2、鍋に三温糖と水を入れて熱し、沸騰寸前でふやかしたゼラチンを入れて溶かし、ボールに移して氷水で冷やし、1の梅酒を加える。
- 3、グラスに4等分にして入れ、冷やし固める。ミントがあれば飾って出来上がり。

【卵ときゅうりのスープ】

材料(4人分)

鶏ガラスープ 適宜 卵 1個 きゅうり 1本 塩・こしょう 適宜