

肉 饅 頭

皮(10個分)		具		調味料	
薄力粉	250 g	豚肩ロース	450 g	うま味調味料	8g
強力粉	3 g	キャベツ	135 g	塩	3g
グラニュー糖	50 g	玉葱みじん	60g	砂糖	20g
牛乳	135 g	生姜	10g	醤油	15g
ベーキングパウダー	3 g			オイスターソース	30g
ドライイースト	4 g			中国醤油	4g
				ごま油	18g
				片栗粉	6g
				胡椒	少々
クッキングシート8cm角 10枚					

皮を作る

- ①牛乳をひと肌くらいに温め、ドライイースト、ベーキングパウダー、グラニュー糖を加え混ぜ合わせる
- ②薄力粉、強力粉をふるいにかけ合わせ、①を少量ずつ加えながら生地が馴染むまで軽く捏ねていく
- ③生地が滑らかに馴染んできたら、丸くまとめボールに入れラップをかけて35度位の所で1時間くらい寝かせ発酵させる
- ④生地が2倍くらいに膨らんだら再度捏ね、丸くまとめる
- ⑤生地を10等分（約43g）に分け、丸く成形し乾燥しない様に堅絞りの布巾をかける
- ⑥打ち粉をし生地を11cm位の円形に麺棒で伸ばす

具を作る

- ①肩ロース肉をこま切りに、キャベツ、玉葱は粗みじんに、生姜はみじんに切る
- ②①をボールに入れ調味料を合わせ、練り合わせる
- ③具も10等分（約60g）に分ける丸めておく

仕上げ

- ①丸く伸ばした皮の中央に、具をのせ軽く皮を引っ張る様に包む
- ②クッキングシートに並べ霧吹きで軽く水を吹き、暖かいところで30分ほど寝かす
- ③二次発酵させ、表面が乾ききれいに膨らんだら蒸籠で10～12分蒸す