

あんまん



材料（小 6 個分ほど）

中力粉 200g（ない場合薄力粉 100g+強力粉 100g）

塩 2g ドライイースト 4g

水 100g ベーキングパウダー 6g

砂糖 30g 油 20g

あんこ 200g

〈作り方〉



1. あんこ以外の全ての材料を混ぜ合わせる（へらなどを活用する）
全体が混ざったら手でこねる。台に打ち付けたりなどしてこねあげる。
目安は艶が出て、生地をちぎって伸ばすと薄い膜が出来る程。



2. 生地が出来たら軽くラップをし暖かい場所で 40 分ほど発酵させる。
目安は中央を指で押したら跡が残るくらい。ぐんと跳ね返るならもう少し発酵させる。ずぶっとなってしまうなら発酵させすぎ。
- 3 発酵させている間にあんこを 6 等分にしておく。
4. 生地を 6 等分にし、軽く丸めて 5 分程おく。下にクッキングペーパーを切って敷いておくと蒸し器につかないのでお勧め。
5. あんこを生地で包み 5 分～10 分程おく。
6. 蒸し器にいれて 15 分程蒸せば完成。

《ポイント》

材料を変えれば肉まんも作れます。園では豚ミンチ 140g 玉ねぎ 60g ニラ 20g
醤油 10g 砂糖 10g オイスター 5g 片栗粉 20g パン粉 14g 生姜 3g
ごま油 5g くらいを混ぜ合わせて作っています。調味料はお好みで。