

メキャまん

小笠高校

農業科学系列



材料と分量（8こ分）

<皮>

薄力粉 150 g、強力粉 50 g

砂糖 30 g、イースト 5 g

ベーキングパウダー 5 g

塩 1 g、ぬるま湯 100 cc

サラダ油 小さじ 2

<あん>

豚ひき肉 120 g

タマネギ 1/2 こ、メキャベツ 8 こ

パン粉、しょうゆ 各大さじ 1

中華だしの素、ごま油 各小さじ 1

片栗粉 小さじ 2、砂糖 小さじ 1

作り方（料理時間 約45分）

- ① 皮をつくる。粉類の材料をビニル袋に入れてよく混ぜ、ぬるま湯を加えてかたまりになるまでよくこねる。サラダ油を加えてなじませながらさらにこねる。（袋を破らないように注意）
- ② こねた生地を中でまるめ、ビニル袋に入れたまま、常温で30分ほど置いておく。（発酵する）
- ③ メキャベツを半分に切り、鍋に沸騰したお湯（500ml程度）に砂糖小さじ1を入れ、1分ほど下茹でする。ざるにあげ、しばって水気を切り、4つに切る。（芽キャベツが最初の1/8の大きさになる）
- ④ タマネギをみじん切りにし、切ったメキャベツ、あんの材料を全てボウルに入れて粘りが出るまでよくこねる。8等分する。
- ⑤ 皮を8個に切り分けてまるめ、麺棒で丸く薄くのばし、具をのせて包む。しっかりとじる。クッキングシートを7cm角に切ったものにのせ、間隔をあけて、蒸し器に並べる。
- ⑥ 蒸し器にふきんをかけてふたをし、強火で20分蒸す。



蒸したてはふわふわの皮が格別のおいしさです。中にはメキャベツがごろごろ入っている食べ応えのあるジューシーな肉まんです。下処理をしたメキャベツは苦みもなく、甘味がたっぷりです。