

ひじきの焼き肉まん



ポイント

大好物の肉まんを使ってひじきの味を最大限に引き立たせる料理を作ってみようと思い、このレシピを考案しました。

材料（2人前）

皮

薄力粉	150 g
強力粉	50 g
塩	ひとつまみ
砂糖	小さじ1
ドライイースト	3 g
ごま油	大さじ1
ぬるま湯	100 g
ひじき（粉末）	お好み

餡

豚挽き肉	190 g
ひじき	お好み
しいたけ	2個
玉ねぎ	1/4
片栗粉	大さじ1
生姜（チューブ）	5 g
醤油	小さじ2
ごま油	小さじ2
塩胡椒	
★ゼラチンスープ	
水	80 c c
鶏がらスープ顆粒	小さじ1
☆粉ゼラチン	4 g
☆水	20 c c
ネギ	適宜
白ごま	適宜

- 1 鶏がらスープとすりおろし生姜を水でのばして沸騰させる。ゼラチンを入れて溶かす。器に移して冷蔵庫で固まるまで冷やす。
- 2 薄力粉と強力粉はあらかじめ振るっておき、イーストを入れよくかき混ぜておく。
- 3 ぬるま湯に塩、砂糖を溶かし、三回ごとに分けて2に入れていく。
- 4 混ぜて生地が滑らかになってきたらごま油を入れさらに混ぜる。
- 5 ラップをして30分発酵させる。
- 6 しいたけ、玉ねぎ、をみじん切りにし、餡の材料をすべて入れて混ぜる。
- 7 1の固まったゼラチンをフォークでほぐし、餡にゼラチンを包んで丸める。
- 8 発酵させた生地を取りだし、等分にカットして丸めて少し置いておく。
- 9 生地を麺棒でのばす。（8cmの円形にのばす。）
- 10 餡を入れて包む。
- 11 閉じた面を下にしてフライパンに並べる。
- 12 弱火で焼いて焼き目が付いたら、水を生地の高さの3分の1まで入れ蓋をして蒸し焼きにする。
- 13 水がなくなる前にゴマとねぎを散らしてさらに1. 2分焼いて完成。