

寒い日にハフハフほおぼる手作り中華まん！愛情いっぱい詰まっています。
 ☆ 今月は冬に食べたい、作りたい、あったか中華にチャレンジです。

麻婆豆腐

(材料 4人分)

木綿豆腐	2丁
豚ひき肉	100g
にんにく(みじん切り)	2かけ
豆板醤	大さじ1
甜麵醬	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
こしょう	少々
お湯+鶏ガラ出し	150cc+小さじ2
長ねぎ(みじん切り)	1/2本
水溶き片栗粉	適量
花山椒	適宜



(つくり方)

- 1 豆腐は1.5cm角に切る。鍋に湯を沸かして豆腐を入れて温めておく。
 - 2 中華鍋を熱し、油を引き、豚ひき肉をパラパラになるまでよく炒める。肉を鍋のはじに寄せ、にんにくを加え、香りが立ったらひき肉と混ぜ合わせる。次に豆板醤を加えて炒めて辛みだす。甜麵醬も加えて全体に混ぜ合わせる。
 - 3 鶏ガラスープを加えて強火にし、湯を切った豆腐を加えて混ぜ合わせ、しょうゆ、こしょうを加えて味をととのえ、少々煮る。
 - 4 ねぎを入れ、水溶き片栗粉を入れてとろみをつけ、仕上げる。
- ＊ 好みで花山椒をかけると本格的な味になります。

青梗菜とホタテの中華風うま煮

(材料 4人分)

青梗菜	4株
しょうが(千切り)	1かけ
ホタテの水煮缶(ほぐし身)	(小)1缶
サラダ油	大さじ4
水+鶏ガラ出し	300cc+小さじ2
淡口しょうゆ	大さじ1
水溶き片栗粉	適量



(つくり方)

- 1 青梗菜は葉と茎に切り分け、茎は縦に6等分に切る。
- 2 ボウルに青梗菜を入れ、サラダ油で全体をまぶしておく。
- 3 中華鍋に鶏ガラスープ、しょうが、淡口しょうゆ、ホタテ缶を汁ごと入れ、ひと煮立ちさせる。
- 4 (3)に青梗菜の茎を入れ、ふたをして1分、次に葉を入れて1分煮込む。
- 5 味をととのえ、水溶き片栗粉でとろみをつける。

肉まん (材料 6個分)

【皮】

薄力粉	1と1/2カップ(150g)
強力粉	1/2カップ(50g)
B. P	小さじ1(4g)
ドライイースト	小さじ1(3g)
さとう	大さじ3(30g)
サラダ油	大さじ3(30g)
塩	小さじ1/2(2g)
水	100~150cc

【具】

豚ひき肉(バラ肉)	150g
長ねぎ	10cm
キャベツ(茹でる)	2枚(60g)
干しいたけ(もどす)	2枚(6g)
たけのこ	30g
しょうが	1かけ(10g)

【調味料】

酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
さとう	小さじ1
オイスターソース	小さじ1強
塩	少々
ごま油	少々



(つくり方)

- 1 皮を作る：ボウルにふるった粉類、その他の材料を入れ、ひとまとまりになるまで混ぜ合わせる。ひとまとまりになったら、生地を叩きつけながら約10分ほどこねる。フードプロセッサーを使用する場合、材料をワークボールに入れ、水を少しずつ加えながら約1分ほどプロセスする。
- 2 生地の表面がツルンとして耳たぶくらいの状態になったら、丸めてボウルに入れ、ラップをする。湯を張った大きなボウルの中に入れ、さらにボウルまるごとラップを張り、約1時間ほど、生地が2倍になるまで発酵させる。発酵器があれば、30℃に設定して入れる。発酵完了の目安は、生地の表面につやが出て、真ん中を指で押して穴がすっと戻る感じです。
- 3 (2)の生地を6等分に分割して丸め、上からふきんをかぶせて休ませる。
- 4 具を作る：鍋に湯を沸かし、キャベツをしんなりする位にさっと茹でる。干しいたけは戻しておく。材料は全てみじん切りにして、ボウルで混ぜ合わせ、調味料も加えてねっとりするまで混ぜ合わせる。フードプロセッサーの場合、材料、調味料すべてワークボールに入れて、粘りがでるまでプロセスする。具は6等分に分ける。
- 5 (3)の皮を平たくのばし、真ん中に(4)の具を適量のせ、対角線上の皮を引っ張ってつまんで包み、最後はぎゅっとひねるようにして閉じる。
- 6 クッキングシートを10cm角に切り、肉まんを1個ずつのせ、中華せいろまたは蒸し器で15分ほど、ふっくらと蒸し上げる。

あんまん

(材料 6個分)

【皮】

肉まんの分量を参照

【あん】

こしあん	250g
黒ねりごま	大さじ3
ごま油	大さじ1
白花豆の煮豆	18個
黒ごま	適宜

(つくり方)

- 1 皮は肉まんの作り方(1)~(3)を参照して作ります。
- 2 あんを作る：ボウルにこしあん、練りごまを入れて混ぜ合わせる。混ぜたらごま油も混ぜる。あんは6等分にして丸めておく。
- 3 皮を平たくのばし、真ん中に(2)のあんをのせ、中に白花豆を3個押しこむ。対角線上の皮を引っ張ってつまんで包み、閉じ目を下にして置く。あんまんのてっぺんに水を少々つけ、黒ごまを少しのせる。
- 4 クッキングシートを10cm角に切り、あんまんを1個ずつのせ、中華せいろまたは蒸し器で15分ほど、ふっくらと蒸し上げる。

