

# 肉まん

醤油中の半量を醤油もろみ(エステースト)に置き換えることで味に厚みがつき、口当たりの良い肉まんに仕上がります。



写真 2個分

## 材料 4個分

材料名	使用量	材料名	使用量
豚挽肉	70g	強力粉	50g
筍水煮	25g	牛乳	40g
干し椎茸(戻し)	15g	サラダ油	13g
長ねぎ	12.5g	ドライイースト	1.5g
<調味液>		ベーキングパウダー	1.5g
濃口醤油	3.8g	砂糖	7.5g
エステースト	3.8g	ぬるま湯	50cc
オイスターソース	3.8g		
砂糖	3g		
片栗粉	3.8g		
<皮の材料>			
薄力粉	100g		

## 作り方

- ①ボウルに肉まんの皮の材料を合わせる。全体をまんべんなくこねてまとまってきたら丸める。濡れ布巾をかけ暖かいところにおく。30分程度で倍に膨らんだらガス抜きをして4等分に分けて丸めておく。
- ②肉まんのあんを作る。長葱・筍・戻した干し椎茸をみじん切りにし、豚挽き肉と調味液を加えてよく捏ねる。4等分に分けておく。
- ③①の皮を手のひらで広げて、②のあんをのせ皮で包んでいく。
- ④湯の沸いた蒸し器に入れ、約10分蒸す。

### ご提案品

### エステースト

しょうゆもろみをペースト状にした調味料です。もろみ風味の味付調味液のベースとしてご使用いただけるほか、調味液に少量配合することで、肉や魚の臭み消しとしての効果を発揮し、コクを付与します。