

【米粉の肉まん】 4~6 個分

〈材料〉

- ・ 米粉 (ミズホチカラ※) . . . 120g
 - ・ 片栗粉 6g
 - ・ ベーキングパウダー 5g
 - ・ 砂糖 3g
 - ・ 塩 2g
 - ・ オオバコ 2.5g
- } ☆①
- ・ 水 118g
 - ・ 太白ごま油(または米油) . . . 6g
 - ・ 中に包む具材 お好みで



※米粉はミズホチカラをご使用ください。
他のメーカーや料理用の米粉のなどだと、
うまくできないことがあります。



【下準備】

- ・ ☆①の材料は一つのボウルに量り入れておく。
- ・ 水は事前に計量しておいてください。
(油は工程中で量り入れるので事前計量は不要です)
- ・ 10~12 cm角のクッキングシートを個数分切っておく
- ・ 中の具材を用意しておく。



〈作り方〉

- 1、 ☆①のボウルの材料をホイッパーまたはゴムベラで混ぜ合わせる。(A)①
- 2、 1 の中心にくぼみを作り、そこに水と油を入れる。②~④



(A)①



②



③



④

3、2の水と油をよく乳化させたら(約1~2分) 粉類と混ぜ合わせ、全体が馴染んだら生地を上から潰すようにゴムベラでよく捏ねる。(約2分) (B)①~⑤



(B)①乳化する前



② 乳化後、少しとろっとします



③ 周りの粉を落とす



④ 上から潰すように ⑤ しっかり捏ねる



4、乾いた指を2秒つけ、生地が指にある程度付くくらいだったら OK です。

生地をひとまとめにし、ボウルにラップをかけ20分ほど生地を休ませる。(C)①~③

S



(C)①



② このくらいの生地の付き具合



③

【生地の水分調整について】

生地の水分が足りないようだったら水を1gずつ追加して混ぜて、また生地チェックをします。

逆に水分が多すぎたら米粉を足してください。その場合、次回は仕込み水の時点で

水分を少し減らして生地作りをするようにしましょう！

◎米粉パンは水分の具合が出来上がりにとても影響するので、ここは慎重に行いましょう！

5、生地をお好みで4~6等分にしたら手粉をつけて丸め、具材が包めるくらいに伸ばしていく。

☆この時点で蒸し器の準備をしておきましょう！(D)①~⑤



(D)①



②



③



④



⑤

【蒸し器の準備】

15 分蒸すのである程度水を入れて、中火くらいで沸騰させます。

上に上がった蒸気が垂れると、表面がベチャッとしてしまいますのでフタに布巾などを被せ、上の部分でさらに濡れ布巾を乗せるなどして布巾を押さえてあげます。



6、お好みの具材を包んだら、クッキングシートの上に乗せ、蒸し器に並べて

中火で約 15 分蒸したら完成☆ (蒸し時間は目安) (E)①~⑤

(蒸し器に入らなかった分は、乾燥しないようにラップなどをして置いておき、1 回目の蒸しが終わったら水を足して再度沸騰させてから蒸していきます。)



(E)①



②



③



④



⑤

【今回使った中のタネの作り方】(中身はお好みですがよかったらご参考ください！)

〈材料〉

- ・豚ひき肉・・・・・・・・100g
 - ・ネギ・・・・・・・・10g
 - ・しいたけ・・・・・・・・15g
 - ・えのき・・・・・・・・15g
 - ・しょうが・・・・・・・・小さじ1杯
- } ☆①
- ・塩・・・・・・・・2つまみ
 - ・オイスターソース・・小さじ2
 - ・ごま油・・・・・・・・小さじ1
 - ・こしょう・・・・・・3ふり
 - ・片栗粉・・・・・・・・小さじ大盛り1
- } ☆②



【下準備】：野菜は細かくカットしておく

〈作り方〉

1、ひき肉に☆①と☆②の材料を加えよく混ぜ合わせたら完成☆

