

# 中華まん のつくり方

肉まん 約 170 個分

原 材 料	割合	備考	具材	割合
小麦粉	4,000g	強力 2,000g 薄力 2,000g	豚ひき肉	1,800g
砂糖	400g	上白糖	キャベツ	600g
食塩	40g		たまねぎ	600g
バター	80g	無塩またはラード	長ねぎ	180g
生イースト	80g		たけのこ	180g
ベーキングP	40g		しいたけ	120g
水	2,400g	ぬるま湯 ( 27 ~ 28 )	しょうが	60g
			にんにく	60g
			パン粉	180g
			ごま油	60g
			サラダ油	180g
調味料 ( 塩、胡椒、醤油、酒、ブイヨン )			調味料	各少々

1. 計 量...原材料は正確に計量する
2. 生地づくり...パンミキサーにミキサーボウルをセットし、油脂以外の材料を入れる  
 水は調整用に 100 ~ 200cc 程残し、生地の様子を見ながら加える  
 L ( 1 速 ) 2 分  
 L ( 1 速 ) 8 分 途中で油脂 ( バターまたはラード ) を加える  
 ( 冬期間にはミキサーボウル、攪拌フック等を湯煎し温めておく )
3. 発 酵...生地を容器に入れ、電気オーブンのホイロで発酵させる  
 ホイロの状況 : 28 / 85% 60 分...約 2 倍程度に膨らむと完了
4. 分割・丸め...生地を 1 個 40 ~ 45g の大きさに分割して丸め、容器 ( 番重 ) に入れてしばらく置く
5. 具材調理 ...具材の大きさを切り揃え調理し、水切りしておく
6. 成 形...生地に具材を適量入れ成形する。  
 ( あんを包み、形を整えてパラフィン紙の上ののせる )
7. 二次発酵 ...成形後の饅頭をのせたセイロをホイロに入れ二次発酵させた後、ホイロから取り出し表面を乾かす ( 5 分程度 )  
 ホイロの状況 : 50 / 50% 35 分  
 ( 発酵状態により時間調整し、時々目視で確認し過発酵とならないよう注意する )
8. 蒸 煮...蒸気の上上がった蒸し器に入れる ( 強火 約 12 分間 )  
 蒸し器を一気に開けると饅頭にシワができる原因となるので、少しずつ開けて蒸気を逃がしながらセイロごと取り出す
9. 完 成...セイロの箱布をひろげ、自然冷却してできあがり

ガス蒸し器の取り扱いは...運転中のセイロの出し入れ時には、高温蒸気により大変危険です。  
 耐熱グローブを着用し、ドアを開ける時は顔を近づけないように！！

## MEMO

具材をかえて...あんまん、カレーまんなど  
 肉まんは、具を包んだとき生地の合わせ目をねじる  
 上に膨らむので成形するとき底の部分の生地は薄く、他の部分は厚めにのぼす

