



提供者：齊藤 叶 様（北郷地区）

提供月：平成23年11月



### 第3回小山町絆を感じる料理コンテスト 銅賞受賞作品

## （ばあばの水菜入り）にこまん



### ＜絆のアピール文＞

私の家族は3世代11人いて、月に1度は家族みんなで集まりワイワイ騒いでいます。それが一番の家族の絆につながると思います。ばあばの水菜漬の油いためは、我家のひそかな人気メニュー。そして、お母さんの得意なパンの生地作り。その2つを孫の私が合体させて、ニコニコ笑顔のおまんじゅう、「にこまん」が完成しました。じいじ、お父さん、お兄ちゃん達にも、大好評です。



### ◎印は、「地場産食材」

| 材料名・分量（4人分）   | 材料名・分量（4人分）     | 作 り 方                                                                 |
|---------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------|
| ＜肉まんの生地＞      | ＜肉あん＞           | ①Aをボールに入れ、水を加えこねる。<br>ある程度混ざったらショートニングを入れ、なめらかな生地になるまで、更によくこねる。（15分位） |
| 強力粉（200g）     | ひき肉（150g）       | ②ボールにラップをして40分発酵させる。（一次発酵）                                            |
| ◎米粉（100g）     | 長ねぎ（20cm）       | ③発酵した生地を1個が40gになるように丸める。<br>丸めたものをばん重（ふた付きの入れ物）に入れ、20分休ませる。（ベンチタイム）   |
| イースト（8g）      | ◎干しいたけ（2枚）      | ④残りの生地に食紅で色付けをし目、口を作っておく。                                             |
| 砂糖（15g）       | たけのこ（100g）      | ⑤40g生地にめん棒をあて丸く広げ、肉あん（全ての材料を混ぜておく）をのせ、更に水菜漬の油炒めをのせて包む。                |
| 塩（3g）         | しょうが・塩・こしょう（少々） | ⑥丸めて目、口を付けたものをばん重に入れ20分仕上げ発酵させる。                                      |
| ベーキングパウダー（5g） | しょうゆ（大1）        | ＜水菜漬の油炒め＞                                                             |
| ショートニング（10g）  | 酒・ごま油（大1）       | 水洗いして食べやすい大きさに切り、1度茹でてから軽くしぼり、油で炒め、だし、しょうゆで薄味をつける。                    |
| 水（160～180cc）  | オリーブオイル（大1）     |                                                                       |
|               | 片栗粉（大1）         |                                                                       |
| ◎水菜漬の油いため     | 砂糖（小1）          |                                                                       |