

# 手作り肉まんとトウクスープ

## 材 料

### 肉まんの皮（20個）

- ・ 強力粉 100 g
- ・ 薄力粉 500 g
- ・ イースト 12 g（小さじ4）
- ・ さとう 48 g（大さじ6）
- ・ 塩 4.8 g（小さじ1）
- ・ ベーキングパウダー 12 g（小さじ4）
- ・ むるま湯 330 g（1と3/4カップ）

### 肉まんの具（20個）

- ・ 豚ひき肉 400 g
- ・ 玉ねぎ 1個 ……みじん切り
- ・ もどしいたけ 4枚 ……みじん切り
- ・ たけのこ 150 g ……みじん切り
- ・ しょうが 1片 ……みじん切り
- ・ ゴマ油 小さじ4
- ・ しょうゆ 大さじ4
- ・ 酒 大さじ4
- ・ 塩、こしょう 少々
- ・ (さとう) かくし味
  
- ・ あん 1個につき40 g

### トウクスープ（韓国雑煮）

- ・ トウク餅 400 g ……30分水につける
- ・ とりもも肉 180 g ……一口大のそぎきり
- ・ にんじん 30 g ……短冊きり
- ・ 生しいたけ 3枚 ……短冊きり
- ・ ねぎ 1/2本 ……斜め薄切り
- ・ 卵 2個 ……溶いておく
- ・ がらスープ 1200 c c
- ・ しょうゆ 大さじ2
- ・ ごま油 少々
- ・ みつば 適宜 ……3センチ程度
- ・ きざみ海苔 適宜

## 作り方

### 肉まん

- 1 ボールに粉類をいれ、よく混ぜる
- 2 肌より少し熱いお湯を 少しずつ入れ混ぜる。  
15分くらいこね、まるめてボールの中央におきラップを張って  
温かいところで20分程度、発酵させる。
- 3 肉まんの具（前もって作っておいても良い）  
野菜をみじん切りし、ひき肉と調味料とまぜ合わせる。  
均等に20個の団子にしておく。
- 4 発酵した生地を板に取り出し、包丁で押し切る。（均等に20個に分割）  
分割した生地を手のひらか、板の上で丸める。※こねないこと
- 5 丸めた生地を、10センチくらいの平らな丸型にし 具をのせて包む  
※生地と生地をしっかりとくっつけて閉じること  
クッキングペーパーにのせて あたたかい所で発酵させる。（15分程度）
- 6 沸騰した蒸し器の中で、15分蒸す。（今回は、蒸し器に4つ入れる）

### トウクスープ

- 1 トウク餅は30分ほどみずにつけ、1枚ずつはがしておく。
- 2 がらスープを煮立て 鶏肉、にんじん、生しいたけを入れる。  
あくをすくいながらやわらかくなるまで煮る。  
しょうゆで味をととのえる。
- 3 食べる直前に もちを加えて柔らかくなるまで煮たら、ねぎを加えごま油少々と  
とき卵を 流しいれてとじる。三つ葉をちらして、火を止める。  
食べる直前にのりを散らす。