

# 料理名 ごぼとんまん

## 【提案者コメント】

松川町の名物「ごぼとん丼」をアレンジして、松川町の黒豚とごぼうをつかった、手軽に食べられる肉まんにしました!これを機に松川町の「ごぼとん丼」について知っていただけたらうれしいです!



### 材料 4人分

#### 【生地】

A 薄力粉	70	g
A 強力粉	30	g
A 塩	ひとつまみ	
ドライイースト	小さじ1/2	
砂糖	小さじ1	
太白ごま油	小さじ2	

#### 【種】

豚バラ	200	g
ごぼう		
《煮汁》		
酒	大さじ3	
しょうゆ	大さじ2 1/2	
砂糖	大さじ2	
水	大さじ1 1/2	
《水溶き片栗粉》		
片栗粉	小さじ1	
水	小さじ2	

### 作り方

生地	ボウルにAを入れて混ぜる。中心に少しくぼませ砂糖、ドライイーストを入れる。ぬるま湯(40℃くらい)を60mlほど入れて箸で混ぜる。
1.	ぼろぼろとしてきたら太白ごま油を加えて手でまぜる。全体がまとまりなめらかになってきたら台に出してこねる。
2.	全体がきめ細かななめらかさになってきたら丸めてボウルに入れ、オープン発酵機能35℃で30分ほど、生地が2倍の大きさになるまで発酵
3.	クッキングシート7～8cm角のものを4枚切っておく。
4.	生地を4等分する。10cmの円にする。
種	ごぼうは3～5mm角に切り、水にさらす。豚肉も1～3cmに切る。
1.	油をひかずにフライパンで豚肉を焼く。脂をペーパータオルでふき、かぶるくらいの水を加えて、煮立ったらざるにあけて湯を切る
2.	フライパンに煮汁の材料を入れて火にかけ、煮立ったら②を加え、アルミ
3.	ホイルなどで落しふたをして、弱火で約20分煮る。ごぼうも加えて再び落しふたをし10～15分煮る。
4.	やわらかくなったら水溶き片栗粉の様子を見ながら加えてとろみをつける。
	ボウルに種を入れる
	生地に種をつつんだら、クッキングシートを下にひき暖かい場所で20分おく。
	蒸器で15分蒸す