調理実験実習（饅頭（まんとう）】

ねらい 蒸し饅頭の要領。膨化の観察

皮（8個分）

薄力粉……240g　ベーキングパウダー……10g（大4/5）　水……150ml

砂糖……16g（大1・1/2）　塩……2.5g

豆沙饅頭（とうしゃまんとう）

あずきあん……120g　黒ごま……5g（小2弱）　ごま油……8g（小2）

包子饅頭（ぱおずまんとう）

豚ひき肉……80g　玉ねぎ……40g（小1/4）　干ししいたけ……2g

しょうが……5g（1かけ）　しょうゆ……2～3滴　こしょう……少々

塩……2g（小2/5）

からし酢じょうゆ　酢……15ml（大1）　しょうゆ……30ml（大2）　からし

＜作り方＞

1.ごまを炒ってすりばちでよくすり、あん ごま油を入れてよく混ぜ 4等分する。

2.玉ねぎ、干ししいたけ（水で戻す）、しょうがはみじん切り。ひき肉を加え、調味料を入れて全部よく混ぜ合わせ、4等分する。

3.薄力粉にベーキング パウダーを入れて、2,3回ふるい、砂糖、塩を溶かした水を入れて手早くこねて 8等分にちぎる。

4.皮を伸ばし、あずきあんの方は合わせ目を下に、肉あんの方はきんちゃくのように包んで、蒸し物用敷き紙にのせておく。

5.強い蒸気の出た蒸し器のなかに間隔を置いて並べ、ふたの下にふきんを敷いて、強火で約 15分蒸す。

6.包子饅頭にはからし酢じょうゆを添える。

ベーキング パウダー（B.P）とは

肉類

＜栄養＞

主成分はたんぱく質←（　　）バランスがよい。

脂質はエネルギー源になる。

豚脂は　　、牛脂は　　とよばれる。）

内臓でも特に肝臓を（　　）とよぶ。

栄養的には（　　）、（　　）、（　　）等を多く含む。

おいしく食べるには、

＜肉の熟成＞

と殺→死後硬直→

＜肉の調理＞

種類	加熱 調理方法	適する調理
硬い肉 例）	水から	カレー、
柔らかい肉 例）	強火で	ステーキ、

実習の流れ

0	薄力粉とベーキング パウダーをあわせて 2回ふるう。	蒸し器に水を入れ、火にかける。 皮の水の計量をする。	包子饅頭の肉あんの材料を刻む。
5	水を混ぜて、皮の生地を作る。	あずきあんを 4つに丸める。	
10		肉あんの調味料をはかる。	
20	皮の生地を 8つに分け、、あずきあんを入れたものを 4つ肉あんを入れたものを 4つ作り、蒸気の立った蒸し器に入れ蒸す。約 15分）		肉 材料 調味料を合わせて 4つに丸める。
30	蒸している間に、片づけ、食器の準備、からし酢じょうゆをつくる。		
	蒸し上がり。試食 片づけ。		

反省 感想

年　組　番（　班）氏名