

お や き

生地を材料をあわせる

米粉とベーキングパウダーをあわせて2回ふるいにかけて、砂糖と塩を入れ、混ぜ合わせる。サラダ油と水を加えて、大きくかき混ぜ水が全体にまわったらこねはじめる。

生地をこねる

耳たぶくらいの柔らかさにこね(20分くらい)表面がなめらかになったら、ラップをかけて30分ほどねかせる。

具をつくる

フライパンにサラダ油を熱し、1cmくらいの斜め切りにした長ネギを炒める。種を取って輪切りにした赤トウガラシとみりん、味噌を加えて汁気をとばし、最後にかつお節を入れる。

包む

の皮を8等分し、直径7cmくらいにのばし、具を包んで丸く形をととのえる。

蒸す、焼く

5cm×5cmに切ったクッキングシートを敷き、湯気のあがった蒸し器で15分蒸す。少量の油をひいたフライパンに入れて、強火で表面に焼き色をつけてできあがり。



<材 料> 8個分

生地

米粉	250g
ベーキングパウダー	大さじ1
砂糖	大さじ1
サラダ油	大さじ1
塩	少々
水	180cc

具

長ネギ	250g
味噌	60g
みりん	大さじ1~2
サラダ油	大さじ1
かつお節	適量
赤トウガラシ	1~2本

レシピ提供：埼玉県米粉利用食品推進連絡会