

おやき



材料 (8個分)

おやきの具<野沢菜>

野沢菜 (水に2時間くらいつけて塩だししたものをきざむ)	100g
油あげ (油めきして千切り)	1/2 まい
水	50cc
みりん	大さじ 1/2
さとう	小さじ 1
しょうゆ	大さじ 1/2
油	大さじ 1/2

おやきの具<切りぼし大根>

切りぼし大根 (水でもどして、食べやすくきざむ)	20g
にんじん (千切り)	20g
油あげ (油めきして千切り)	1/3 まい
油	小さじ 1
だしじる	200cc
しょうゆ	大さじ 1
酒	小さじ 1
さとう	小さじ 2 弱

おやきの皮

はくりき粉	2 カップ
重そう	小さじ 1/3
さとう	小さじ 4
水	90cc
油	小さじ 2
す	小さじ 2

作り方



1. 野沢菜の具を作る

なべに油をひき、野沢菜、油あげをいためる。



2. 水と調味料を入れ、中火でしる気がなくなるまでにつめる。



3. 切りぼし大根の具を作る

なべに油をひき、切りぼし大根、にんじん、油あげをいためる。



4. だしじると調味料を入れ、中火でしる気がなくなるまでにつめる。

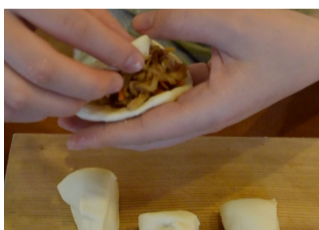


5. おやきの皮を作る

はくりき粉、重そう、さとうをボールに入れて混ぜ合わせ、水、油、すを順に加える。



6. つやがでて、なめらかになるまでよくこねる。



7. 生地を8個分に分け、皮を手でのぼして、具をいれてとじる。



8. 油 (分量外) をうすく引いて、とじめを下にしてならば、両面にこんがり焼き目をつける。



9. 湯気のたったむし器に入れて10分～15分むす。