

# おやき

材 料(約20個分)

熱湯 300cc

小豆 170g

小麦粉(薄力粉) 500g

さとう 80g~お好みで

塩 ひとつまみ~



## 作り方

- 1 小豆あんを作ります。小豆を水洗いし(写真1)、たっぷりの水で湯がき、アク抜き。ゆで汁はいったんゆでこぼす。
- 2 豆がかぶるくらいの水を入れ、豆の芯が柔らかくなるまでゆでる。(写真2、3)
- 3 2にさとうと塩を加えて(写真4)木べらで焦げないように混ぜながら根気良く煮詰める(写真5)。あんが出来上がったら冷ましておく。(写真6)  
(さとうを数回に分けて入れることで柔らかく仕上がる。甘味はお好みで量を調節しましょう。)
- 4 小麦粉をふるい、ボウルに入れ熱湯を少しずつ注いで木べらでよく混ぜ、生地が滑らかになるまで充分にこねる。(ぬれぶきんやラップをかけて1時間程ねかせておくととても伸びやすくなり、作りやすい。) 耳たぶの柔らかさ位がよい。
- 5 手粉(少量の油でもよい)をつけて分けた生地を手のひらでいったん丸めてから平らにします。あんを入れて包み、もう一度きれいに丸めて、手で軽く押さえ平らにする。(生地37g程あん23g程)
- 6 両面がきつね色になるまで焼く。



囲炉裏焼きもよし、  
ほうろく焼きも、  
ホットプレートもよしです。  
蒸し器でふかしてもよいです。  
ふっくらしたおやきになります。  
おやきミックスを使い  
高菜やきんぴら、ナスの  
油味噌などいろいろな  
具をつめてもおいしいです。

