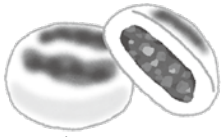


# 東秩父の「あじ」を作ってみよう!

## 第2弾!!



小さい頃、おばあちゃんが手間をかけて作ってくれた「おやき」。長野県などの名物ですが、実は東秩父でも昔から作られているんです。

先月号で「しゃくし菜」のレシピを大公開しましたが、今月号はおやきの皮!これで完成です!!

材料も調達しやすく、誰でも作れる簡単なレシピになっているので皆さん必見です!

ぜひ、前回のしゃくし菜と一緒に作ってみてください。



②生地ししぽをすべたまませる

お湯を使うから、  
「しゃくし菜」も合わせよう!

①材料を用意しよう。

生地ししぽ☆(8コ分)

- ・強力粉 100g
- ・薄力粉 100g
- ・片栗粉 大匙1
- ・塩 ひとつまみ
- ・お湯 150ml
- ・油 小匙2

この他に、  
打ち粉に薄力粉  
をこき量ることも  
良い!

③ラップをして30分休ませる

30min. 休ませる

このラップに  
具を用意!

④生地を8等分に  
そとへ出すと伸ばす。

×8枚

⑥焼く

(1) つみ面を下にして  
フライパンに並べる。

中火でキツネ色に  
なるまで焼く

(2) 水をうすく入れ  
フタをして3分蒸す。

(3) フタをあけ水分を  
とばす。

(4) 皮がパリッとしてきたら  
できあがり!

⑤具をつむむ

前号で用意した「しゃくし菜」を使い  
肉まんをつむむようにつんでいき  
形をととのえる。