

おうちで出来るかんたん米粉のおやき（6個分）



御利用のレシピを
SNSなどに掲載なさる際、
「#あおもりの米粉」
と入れていただくと
とっても嬉しいです♪

(C)津軽おやき「禰」

松橋貴子

【材料】

米粉	60g
小麦粉（強力粉、なければ薄力粉）	60g
砂糖	小さじ2
ベーキングパウダー	小さじ1
塩	ひとつまみ
油	小さじ2
ぬるま湯	90cc
好きな具	1個当たり40gに分けたもの6個
お湯（蒸し焼き用）	適量

【作り方】

- ① ボウルに、米粉、小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、塩を入れて箸でかき混ぜる。
- ② 混ぜた粉に、油、ぬるま湯を加え、手でよくこねてひとまとめにする。
- ③ 生地を6つに分け、それぞれ丸める。
- ④ まな板に米粉をふり、その上に生地を乗せ、手のひらと指で円形に伸ばす。
- ⑤ 伸ばした生地に具材を乗せ、包み込む。
- ⑥ フライパンにごま油を引き、中火で熱したら、おやきを入れて両面に焼き色がつくまで焼く。
- ⑦ 一旦火を止めて、少し時間をおいてから、おやきの厚さの3分の1くらいまでお湯を加え、フタをして10分くらい蒸し焼きにする。
（※フライパンが熱い状態でお湯を加えると油がはねるので、注意！）
- ⑧ 水分がなくなったら、フタを外して、再び両面をこんがり焼いて完成。

※米粉は調理してから時間が経つと固くなる性質があるので、作り立てをいただくのがおススメです。

なお、冷めてしまった場合は料理に応じて電子レンジ・オーブントースター・蒸し器などで軽く温めると、美味しく召し上がれます。

制作 青森県