

H20.10.23

更級小学校 料理クラブ  
農村女性ネットワーク千曲  
郷土料理講習 講師派遣



講師を5人派遣しました

料理:うずまきかりんとう  
材料は事前に準備し、各  
グループのテーブルに分  
量を量って準備してありま  
した



8 うずまきかりんとう (20枚)

◆材料

A生地:  
小麦粉(中力粉) 100g  
小さじ4分の1  
ベーキングパウダー  
塩  
こま  
卵水 50cc  
※ 卵水は、卵1個と水で100ccにしたもの

B生地:  
小麦粉(中力粉) 100g  
小さじ4分の1  
ベーキングパウダー 50g  
黒砂糖 40cc  
卵水

◆作り方

- ① ボールにA生地、B生地をそれぞれ混ぜ、しっかりと攪拌する。
- ② ビニール袋を入れ、10分寝かせる。
- ③ A生地・B生地、それぞれ四角に伸ばし平らにして、A生地の上にB生地を広げ棒状にしっかりと巻き、油煎庫で30分焼やす。
- ④ 油煎庫で冷やした生地を5ミリ位の厚さに切り、170度の油で揚げる。



レシピも準備してありました



ネットワーク会長の緑川さんからまず説明がありました



まずは、うずまきの白い部分になる生地Aを混ぜこねます



ベタベタする場合は、小麦粉をすこずつ足して、ちょうどいいやわらかさになるように調整します



よくこねた後、伸ばします

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



こんな感じに伸ばせれば  
OKです  
黒いポツポツは、ゴマです

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



次にうずまきの黒い部分に  
なる生地Bを同様にこねま  
す

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



白い生地と同じように伸ばします



伸ばした後、キッチンペーパーの上で白、黒の順に重ね合わせます



端から丸めていきます



最後にキッチンペーパーで包んで、ビニール袋に入れ冷蔵庫でねかせます  
本当は10分程度寝かせますが、今日は時間の都合で5分程度にしました



ねかせている間に、切って揚げる見本を見せ、コツ等を説明しました



ちょうど良く揚がった状態を見極めるのは、生地が浮かんできて泡が小さくなったらOKです



上手にできました  
揚げたてはやわらかいが  
時間がたてば硬くなり、  
2度楽しめるそうです



ねかせた後、5mm幅に  
切ります  
これがなかなか難しく、力  
を入れると潰れてしまいま  
す



上手に切っています



揚げ方の指導をしています

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----



児童も慣れた手つきで  
上手に揚げていました

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----



おいしそうなうずまきにな  
りました

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

