

§ ニラの薄焼き（8～10枚分）

◆材料

小麦粉（ユメセイキ）	400g
ニラ	120g
水	450cc
塩	少々

（たれの材料）

味噌	大さじ1
砂糖	小さじ2
みりん	適量

◆作り方

- ① ニラは細かくきざむ。
- ② 小麦粉はダマになりやすいので、ふるいで振るっておく。
- ③ 水の中に振るった小麦粉を入れてかき混ぜ、ニラを入れた後によく混ぜる。
- ④ ホットプレートにうすく油を引き、お玉で混ぜた粉を入れて焼く。
- ⑤ たれの材料を混ぜて、作り焼いたニラの薄焼きにつける。

§ さつまいもの茶巾絞り（8個分）

◆材料

さつまいも	300g
砂糖	30～40g
バター	40g
白ゴマ	少々
黒ゴマ	少々

◆作り方

- ① さつまいもは厚さ2cm位の輪切りにし、厚く皮をむき十分水に浸してアク抜きをする。
- ② ①のさつまいもを水から上げて15分蒸す。
- ③ ②を熱いうちに手早く裏ごしし、砂糖を加える。（甘味は好みで）
- ④ バターを湯煎し③に加えてよくかき混ぜ、5分蒸す。
- ⑤ ④を3等分して布巾又はラップに包み茶巾絞りにする。
- ⑥ 好みで白・黒のゴマをのせる。

§ おやきの作り方（16～18個分）

◆材料

A :

小麦粉	3カップ（450g）
湯 又は 水	250cc
塩	少々

B :

キャベツ	4分の1個
ニンジン	2分の1本
なす	2個

C :

味噌	大さじ4
砂糖	大さじ3
サラダ油	中さじ2
昆布だし	少々（好みで）

D :

なす用味噌	大さじ2
砂糖	大さじ1
サラダ油	中さじ1

◆作り方

- ① 小麦粉に塩少々を入れてよく混ぜる。湯（又は水）を加減しながら少しずつ入れ、よく練りラップ又はビニール袋に入れて寝かせる。
- ② キャベツを蒸し、ニンジンを刻む。なすは1個を4等分にして8個に切る。
- ③ ②のキャベツを刻み水分をよく絞ってから、刻んだニンジンを合わせ、Cの調味料を入れ味付けをする。Dを合わせ、なすにはさんでいく。
- ④ ①を取り出し個数分に分け、③の具を入れ丸めていく。
(丸めるときにサラダ油を使うと簡単に包めます)

§ うず巻きかりんとう（20枚）

◆材料

A生地：

小麦粉（中力粉）	100g
ベーキングパウダー	小さじ4分の1
塩	小さじ2分の1
ごま	大さじ2分の1
卵水	60cc

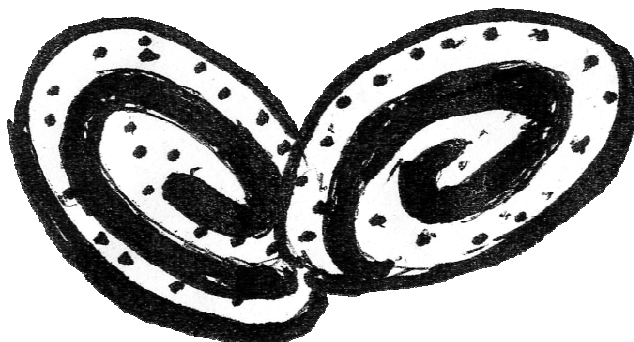
※ 卵水は、卵1個と水で100ccにしたもの

B生地：

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

◆作り方

- ① ボールにA生地、B生地をそれぞれ混ぜ、しっかりこねる。
- 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巻き、冷蔵庫で30分冷やす。
- ④ 冷蔵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。



§ 手打ちそば（2～3人分）

◆材料

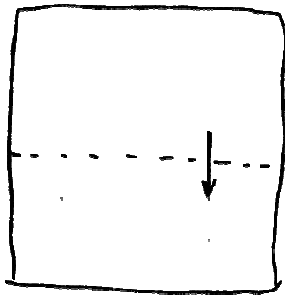
そば粉	250g
小麦粉	50g
水	140～160cc

◆作り方

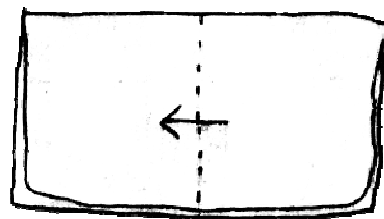
- ① そば粉・小麦粉をよく混ぜる。
- ② 粉に水を3～4回に分けて入れ、そばろ状になるようよく混ぜる。
- ③ まとめてこね、最後にヘソ出し丸める。
- ④ 薄く打ち粉をして伸ばす。
- ⑤ 打ち粉をしてたたみ（たたみ方に注意）、こま板を使いながら包丁で切る。
- ⑥ 打ち粉を払い落とし、ラップをして風に当てないように保存する。
- ⑦ 沸騰した湯に1人前ずつ入れ、箸でそこをすくうように軽く混ぜる。
- ⑧ ゆで時間は1分半～2分。
- ⑨ ゆであがったら冷水にとり、すばやく冷やす。

<たたみ方>

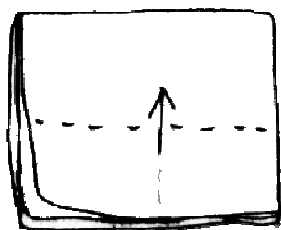
① 下半分に打ち粉をして重ねる



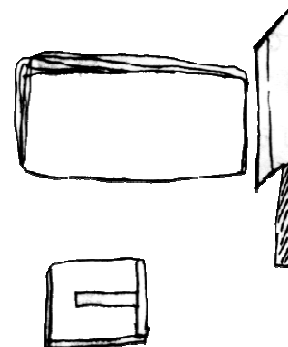
② 左半分に打ち粉をして重ねる



③ 上半分に打ち粉をして重ねる



④ こま板をあてて右側から切る



§ 「ユメセイキ」小麦粉の手打ちうどん（2～3人分）

◆材料

小麦粉（ユメセイキ）	300g
水 又は めるま湯	140cc
塩	15g（大さじ1）

◆作り方

- ① 水に塩を入れてよく溶かす。
- ② 粉に①を4～5回に分けて入れ、そばろ状になるようにもみほぐしながら、よく混ぜる。
- ③ まとめてビニール袋に入れ、踏んで伸ばす。
- ④ 三つ折にしてまとめ、再び“踏み伸ばし”を3回繰り返す。その後ビニール袋の中で15分以上寝かす。
- ⑤ 薄く打ち粉をして、麺棒で厚さ2～4ミリの正方形（30cm×30cm）に伸ばす。
- ⑥ びょうぶたたみに折り、3～4mmの巾に切る。

◆ゆで方

- ① 沸騰したたっぷりの湯（麺100gに湯1ℓ）に麺を入れ、麺が浮き上がったら軽くとくほぐし、ふきこぼれそうになったら火を弱め、差し水はしないで約10分～12分ゆでる。
- ② ゆであがったら冷水にさらし、ぬめりを取る。