

【あうちで信州旅行気分♪】

第1回 あうちでカンタン五平餅作り

保養所HPをご覧の皆様、お久しぶりです。あらかぎの浅野です。
外出自粛が続く中、少しでも保養所がある信州・長野を感じて
いただきたいと思い、記念すべき第1回を担当させていただきます。
さて、南信州定番の郷土料理といえば五平餅!ご家庭でも超簡単に
出来るレシピを紹介しますので、是非、学校がお休みてストレスが
溜まりまくりのお子様たちと一緒に、楽しく作ってみてください♪



用意するもの・分量

※下記は1人前の分量です

- | | | | |
|---------|--------|-----|------|
| ①砕いたくるみ | 50g | ⑤砂糖 | 大さじ1 |
| ②ごま | 大さじ1/2 | ⑥酒 | 大さじ1 |
| ③味噌 | 大さじ1/2 | ⑦白米 | 220g |
| ④しょうゆ | 大さじ3 | | |

分量はお好みで
変えてもOK♪



- すり鉢・すりこ木
- 串(割り箸でも代用可)

1 白米をつぶす

ややかために炊き上げたご飯を、10分ほど蒸らした後、すりこ木で押しつぶす。

<POINT>

ごはんは温かいうちに、ムラなくつぶしましょう。



2 おにぎりを作る

手水をつけて、丸いおにぎりを2個作る。

<POINT>

手水をつけすぎないように注意しましょう。



3 おにぎりを串につける

おにぎりを1つずつ串に突き刺し、しっかり握りながらごはんを下へ伸ばす。

<POINT>

上下の端は串にしっかり押しつけ、握り込みながらごはんを伸ばしましょう。



4 わらじ型に伸ばす

調理台にラップを敷き、串につけたごはんをわらじ型になるように伸ばす。

<POINT>

ごはんの表・裏が平らになるようにしっかり伸ばしましょう。



5 ごはんを焼いて、タレを作る

バーベキューコンロでごはんをじっくり炙り、キツネ色になるまで焼く。
その間に材料①～⑥を混ぜ合わせて、タレを作る。

<POINT>

BBQコンロがない場合はフライパンでも代用できます。



6 タレを塗って完成!

焼き上がったごはんが温かいうちにタレを塗って、五平餅の完成!

<POINT>

タレを塗った後、もう一度焼き目を入れると、より香ばしい五平餅になります。



いかがでしたか? ご家庭にある材料だけで、楽しく簡単に美味しい五平餅ができたと思います。
今回紹介したくるみ・ごま味噌だけでなく、ネギ味噌や砂糖醤油など、色々なタレの味付けを楽しんでみるのもオススメ。また、トマトソースとチーズで"イタリアン五平餅"なんていうのもアリかもしれません。
でも、「やっぱりあらかぎの五平餅が一番」という方は、営業再開したらすぐに食べに来てください!笑

