

「佐久の特産野菜・伝統野菜をおいしく食べよう」レシピ

◆ひしの南蛮 巣ごもり

《材 料》25 個分

・ひしの南蛮		25個
・皮	地粉	300g
	さとう	50g
	ベーキングパウダー	15g
	水	150g
	酢	大さじ1
	重曹	4g
・あん(具)	くるみ(つぶす)	200g
	みそ	50g
	さとう	30g



《作り方》

1. あんの具、くるみ・みそ・さとうを混ぜる。
2. 地粉・さとう・ベーキングパウダー・重曹を合わせ、よくかき混ぜる。
3. 「2」で混ぜたものに水と酢を入れてこね、30分くらいねかせる。
4. 「3」を20～25個に分ける。
5. ひしの南蛮を半分に切り、頭の方にあんを入れる。
6. 「4」の皮を棒状に伸ばして、ひしの南蛮に巻き、蒸し器に入れ強火で7分蒸して出来上がり。

◆そら南蛮のカリカリこねつけ

《材 料》10 個分

・皮	冷ごはん	300g
	地粉	300g
	水	200g
	ベーキングパウダー	15g
	さとう	15g
	油(フライパンに8分目)	
・あん(具)	そら南蛮	200g
	みそ	100g
	さとう	50g
	くるみ(つぶす)	200g



《作り方》

1. そら南蛮は粗みじんに切り、少しの油で炒め、くるみ・さとう・みそを加えてさっと練る。
2. 冷ごはんは水洗いし、ぬめりを取って地粉・ベーキングパウダー・重曹・さとう・水を入れて混ぜ、10等分に分ける。
3. 手に水をつけながら、「2」の皮に「1」のあんを入れて包む。
4. フライパンに油を多めに入れて、始め強火で焦げ目がつくまで揚げ焼きし、焦げ目がついたら弱火でゆすりながら5～6分ほど焼きできあがり。

