

材料		6個分
材 料 名	分量(g)	
米粉(パン用ミックス粉)	1	20g
強力粉	3	0g
インスタントイースト	3	g
砂糖	5	g
塩	2	g
バター	1	2g
水	1	30cc
《お好みの具》		
あんこ	1	50g
黒ごま	1	2g

料理の特徴

信州のおやき風に仕上がります。米粉のおやきは、和洋中さまざまなバリエーションの具材で楽しめます。

おやき



- 作り方**
- ①ボウルに米粉、強力粉、イースト、砂糖、塩、バターを入れ、軽く混ぜる。
 - ②水を加えひとまとまりになるまでヘラで混ぜる。
 - ③体重を生地にのせるようにしてしっかり捏ねる。6個に分割してキレイに丸め、乾燥しないようにぬれ布巾をかけ、ベンチタイムを15分とる。
 - ④あんこは25gずつ丸めておく。
 - ⑤とじ目を上にして、平たくのぼし、あんこをのせ、端をひっぱり閉じる。
 - ⑥とじ目を下にして、平たくし、黒ごまをのせ、乾燥しないようにぬれ布巾をかけ、20分発酵させる。
 - ⑦うすく油を塗ったフライパンに間隔をとって並べる。ふたをして弱火でゆっくり両面を焼く。(片面10分程度)

調理のポイント

☆水気が多い具を入れる場合は、キッチンペーパーで水気を切ってから中に詰めます。きんぴらごぼうや切干大根の煮物等もおすすめです。
 ☆ふたをして弱火でじっくり焼き色をつけます。

学校給食向け材料

食 品 名	g / 1人	切り方等	
米粉 (パン用ミックス粉)	10		
強力粉	2.5		
インスタントイースト	0.25		
砂糖	0.4		
食塩	0.16		
バター	1		
水	11		
あずき 乾	2		
	水		5
	中ざら糖		2
	食塩		0.05
いりごま 黒	1		
(出来上がり目安量)		35g	
一人当たりのパン生地は、		25gです。	
一人当たりのあんこは、		10gです。	

大量調理時の作り方と調理のポイント

- ①～③パン生地の作り方は上記と同様です。大量の場合はフードプロセッサーがあると早くできます。
- ④あずきは多めの水を入れた釜でゆっくり煮る。一度ゆでこぼし予定の水を入れて煮る。やわらかくなったら調味する。汁気をできるだけとぼし丸められるくらいの固さに調整する。
- ⑤～⑥パン生地とあんこの取り扱いは上記と同様です。
- ⑦オーブンを200度に熱し、5分焼きます。途中でひっくりかえし、10分焼きます。

ポイント

- ・調理に手間がかかりますが、もちりした食感のおやきは食べ応えがあります。
- ・中に入る具は、さつまいもの甘煮やきんぴらごぼうなどが合います。