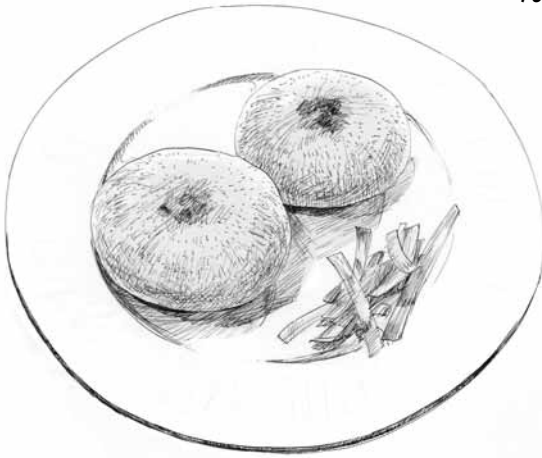


まぼろびの里のおせき

紹介者 八木幸枝さん

材料（8個分）
小麦粉……1カップ
塩……小さじ1/3杯
熱湯……80cc
人参……1/2本
ゴマ油……適宜
醤油……適宜



かまどで薪を使って煮炊きした時代から、お祭り、お祝い事には付き物でした。昔は器具もセイロ（木製）と釜を使用しました。

味は経験によって左右されます。ふかず時間、うち水の量は、新米と古米では多少かわります。

塩加減は個人、地域によって異なります。米1升に対して一握りのところもあれば、昔のマッチ箱1杯のところもあります。

塩加減は少なめの方が胡麻塩等で調整できます。

作り方

人参は細い千切りにする。

を、ゴマ油でしんなりするまで炒める。

醤油を回しかけ、味を調える。味がなじんだら、バットに広げ、冷ます。

すり鉢に小麦粉と塩を入れ、混ぜ合わせる。

熱湯を入れ、スリゴギですりながら混ぜる。
8等分して丸め、薄く伸ばす。

の中心に具を乗せて、まわりの皮を伸ばして丸める。

ゴマ油をしいたフライパンの上で弱火でじっくりと焼く。軽く焦げ目がついたらできあがり！

を飯台にあげ分量の水でうち水をし、均一に水がいきわたるよう、しゃもじでお米をきるように混ぜる。

さつと洗ったふかし布を再びセイロに敷き 同様にうち水したお米を入れ、沸騰した鍋にのせ強火で20分位ふかす。

鍋の水は減るので足すこと。