川俣菜のお焼き

採れたて　干　葉　塩漬け　子供向け

材 料 （10個分）

（皮）

薄力粉	100g
強力粉	100g
熱湯	150ml
塩	小さじ1/2
油	適量

（具）

川俣菜※	200g
豚ひき肉	150g
醤油	大さじ3
酒	大さじ1

POINT

熱湯で小麦粉を練ることで、もちもちとした食感になりますが、やけどに注意しましょう。

作り方

1. ボウルに薄力粉・強力粉を入れ、熱湯を入れながら木べらでかき混ぜる。冷めたら手でよく捏ね、粉っぽさがなくなり、表面が滑らかになったら、ラップに包み休ませる。
2. 川俣菜は1cm程度の荒みじん切りにし、フライパンで挽肉とよく炒める。醤油と酒を入れたら、水分が飛ぶまで炒める。
3. ①の皮を35gを目安に分け丸め、麺棒で円形に広げる（厚さ5mm程度）②の具材を入れ包み、火が通りやすいよう、表面を平らに潰しておく。
4. 中火のフライパンに油をひき、③を入れ表面に焦げ目をつける。途中、熱湯50cc（分量外）を入れ、ふたをして蒸し焼きに。水分が飛んだら完成。

※：採れたて（軽く下茹でする）、干葉（湯で煮戻す）、塩漬け（水にさらし塩気を取り、硬い場合は茹でる）

※レシピ開発（湯西川地区）