



川俣地区伝統のお焼きは、  
手作り味噌で旨味たっぷり

## 川俣地区のお焼き(味噌)

採れたて

子供向け

大人向け

### 材料 (10個分)

(皮)

薄力粉	100g
強力粉	100g
熱湯	150ml
サラダ油(炒め・焼き分)	適量

(具)	※:茹でてでも生でもOK
川俣菜	150g(1束)
豚バラ肉	100g
人参	1本
鷹の爪	2本
手作り味噌	大さじ1
酒	大さじ1
砂糖	小さじ1

### 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、冷めたら手でよく捏ねていく。表面が滑らかになったら、ラップに包み休ませる。
- 2 川俣菜と豚肉、人参は1cm程度の荒みじん切りに。鷹の爪は中のワタを取りのぞいておく。
- 3 フライパンに油をひき、②をよく炒める。十分に火が通ったら、味噌・酒・砂糖を絡め合わせ、水分を良く飛ばし冷ましておく。(10等分にしておく)
- 4 ①の皮を35gを目安に10等分し丸め、麺棒で円形に広げる(厚さ5mm程度)③の具材を入れ包み、表面を平らに潰す。
- 5 鍋に湯を沸かし④を茹でる。(表面に浮き上がってくるまで)
- 6 中火のフライパンに油をひき、⑤の両面にこんがり焦げ目をつける。お湯10ccを入れ軽く蒸し焼きにし、水分が飛べば完成。