

「おやき」にお父さん奮闘

第2回男性の料理教室を12月12日、若槻コミュニティセンター料理教室で開いた。

レシピの中心は「おやき」。食生活改善推進協議会の会員さんにお手伝いをいただき、総勢31名が参加。一人では大変なことも大勢で作ると楽しく作れるのが不思議なところ。参加者からは「家でも作ってみたい」「回数を増やしてほしい」との意見があり、今後も続けたい事業の一つ。

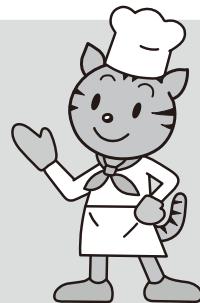


〈主なレシピ〉

ふわふわの皮（生地）

[材料12コ分]

中力粉400g、砂糖大さじ2、ベーキングパウダー大さじ2、塩小さじ1/4、スキムミルク大さじ4、サラダ油大さじ2、水200cc



[作り方]

1. サラダ油・水以外の材料を合わせてふるいにかけて、よく混ぜる。
2. サラダ油を加えてから水も加えて、耳たぶくらいのやわらかさにこね、30分くらいラップをかけてねかせる。

豚まん フライパン蒸し焼き

[材料6コ分]

豚挽き肉150g、玉ねぎ1/2、干しいたけ2枚、砂糖小さじ1/2、塩小さじ1/4、しょうゆ大さじ1/2、こしょう少々、片栗粉大さじ1、サラダ油小さじ1 1/2

[作り方]

1. 玉ねぎは、みじん切りにして水気をしつかりきる。干しいたけは水で戻してから粗みじん切りにする。
2. ボウルに具の材料を全て入れて、粘りが出るまでよくこね、6等分に丸める。
3. 生地で包み、サラダ油小さじ1をひいたフライパンを温め、少し間隔をあけて並べる。
4. 強火にして、豚まんの1/3の高さまで熱湯を注ぎ、ふたをして、中火にし、湯がなくなるまで蒸し焼きにする。
5. 最後にふたを取り、サラダ油小さじ1/2を回し入れて、焼き色がつくまで焼く。