

蒸し

2025.10.24

おやきの作り方

by. 村田

材料 (8個分)

地粉 200g

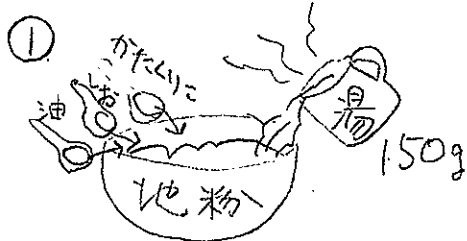
片くり粉 大1

熱湯 150g
(90℃くらい)

塩 小 $\frac{1}{2}$

ゴマ油 小2

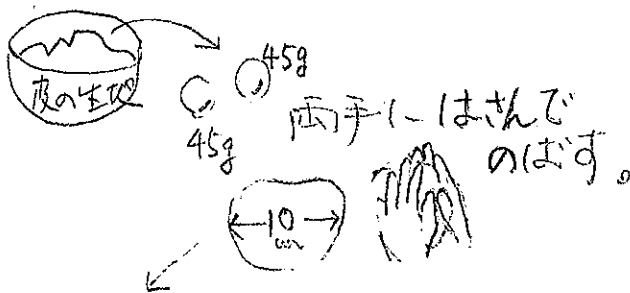
手粉 50g



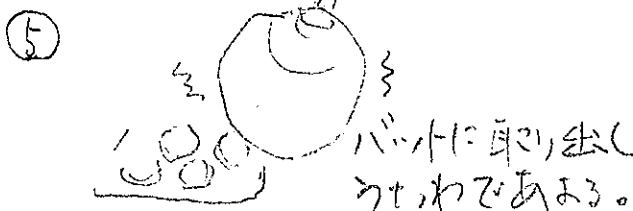
- ・ 片くり粉 大1
- ・ 塩 小 $\frac{1}{2}$ ・油 類 小2

よくまぜ耳たぶ位の
かたさにこねる。
(30分位休ませる)

- ③ 皮生地を8等分にける。
(1個 45gになる)



- ②のあん 50g を包む。



- ② 中に入れる具をつくる

Ex. カボチャ 1口大に切る

600Wレンジ 5分位

4等にする。
(蒸してもよい)



フォークで潰つぶし、こめたら
マヨネーズであえる。

(枝豆やくるみを入れる
のもよい)

- ④
-
- ※味をみて
砂糖を加える

蒸し器で20分蒸す。

- ⑥ 粗熱とねたらラップを
かぶせて包む。

