

鎌倉おやき 海と畑

■料理のおすすめポイント

米粉の生地のもっちり感と素朴さが鎌倉野菜と海の幸を引き立ててくれます。和風とイタリアン

■材料と分量(1人分)＊鎌倉産の食材には丸印

おやき 2ヶ分		・和風		・イタリアン	
・生地		○鎌倉ひじき	少々	○ズッキーニ	
市販の米粉パンケーキミックス	約60g	○しらす	少々	○トマト	
熱湯	40cc	○にんじん	少々	○ナス	
サラダ油・塩	少々	ぎんなん(水煮)	6個	オリーブオイル	
		だしつゆ		とけるチーズ	
				塩・こしょう	
				打ち粉	少々

■レシピ

- ①生地：パンケーキミックスに熱湯・サラダ油・塩を入れ、ハシでよくかき混ぜる。(ボール内)
- ②手でよくこね、ひとまとめにする。
- ③打ち粉をした台の上に取り出し、10分ほどこねる。
- ④③をボールに戻し、ラップをかけ20分ほどねかせる。
- ⑤その間に具を作る。
和風：ひじき・にんじんは細かく刻み、少し濃い目のだしつゆで煮て、しらすを加え、ぎんなんを2個入れる。
イタリアン：ズッキーニ・トマト・ナスを5mm位のいちよう切りにし、オリーブオイルでさっと炒め、とけるチーズを加え、塩こしょうを少し多めに入れ味を整える。あまり炒めない。
- ⑥④を10個に分割し、手の平のつけ根で押し広げながら10cm位の丸にする。
- ⑦それぞれの具を入れ、とじ口を下にして軽く押しつぶし形を整える。和風分には、ぎんなんをひとつ皮にのせる。
- ⑧熱したフライパンにうすく油をひき、とじ口を下にしてこげ目がつくまで焼く。

