



石垣もち

食の匠

陸前高田市
●藤倉郁子 [平成12年認定]

小麦粉、ささげ、しいたけ、くるみを使ったフライパンで焼いてくれるおやつです。
ささげを沢山使うので切口が石垣のように見え、餅のようにおいしいことが名前の由来となっています。



材料▶5人分

・小麦粉（薄力粉）	200g
・砂糖	150g
・赤ささげ（煮豆）	150～200g
・塩	少々
・干しいたけ	小3枚
・むきくるみ	30～40g
・ベーキングパウダー	小さじ2
・卵	1個
・みそ	小さじ1
・サラダ油	小さじ2
	（フライパン用小さじ1）
・水	150cc

ポイント

- ・軟らかめにこねたほうがふんわりとできる。
- ・粉の乾燥状況により水の量は微妙にことなるので、加減すること。

作り方

- 1 ささげは4倍の水でもどし煮る。ささげがくずれないように静かに煮る。軟らかくなったら砂糖、塩を入れ味付けする（軟らかくならなかったら差し水をする）。
- 2 干しいたけは水にもどし、みじん切りにする（もどし過ぎないこと）。
- 3 むきくるみは刻んでおく。
- 4 小麦粉とベーキングパウダーをふるいにかける。
- 5 卵をといてみそを加える。
- 6 水に砂糖を入れ混ぜる。みじん切りのしいたけ、刻んだくるみ、サラダ油を加え、ふるった小麦粉をサッと混ぜ、1のささげを水きりして入れ混ぜる。
- 7 フライパンに薄くサラダ油を引き6を入れ、弱火でふたをして30分位したら裏返し5分位焼く。