

高校生食育セミナー

「郷土菓子（鮎菓子）を作ってみよう」

岐阜北高校

令和元年6月17日（月）

◎ 鮎菓子

【材料】10個分

皮		求肥	
卵	2個	白玉粉	40g
砂糖	60g	砂糖	35g
水あめ（はちみつ）	小さじ1・1/2	水	60cc
薄力粉	100g	片栗粉（打ち粉用）	適量
重曹	小さじ1・1/2		
水	大さじ2・1/2		
サラダ油	適量		

【作り方】

- ① まず皮を作る。
ボウルに卵、砂糖、水あめを入れ、泡だて器ですり混ぜる。
- ② ①にふるった薄力粉、重曹を加え、さっくりと混ぜる。
- ③ ラップをかけ、室温で生地を休ませる。（時間があれば30分程度）
- ④ 求肥を作る。
耐熱容器に白玉粉、砂糖、水を入れダマがなくなるまでよく混ぜる。
- ⑤ ラップをかけてレンジで1分40秒加熱し（600W）、しっかり練る。
- ⑥ 打ち粉をふった台に取り出し、約6×12cmサイズに伸ばし、粗熱をとる。
10等分にカットする。
- ⑦ ③の生地に水を加え柔らかくする。
フライパンにサラダ油を薄くひき熱したら、1枚につき約大さじ2弱の生地を使い、求肥が包めるくらいの楕円形に伸ばして焼く。
- ⑧ 生地のみわりがきつね色になり、表面がプツプツしてきたら、裏返しさと焼く。
表に戻して求肥をのせ2つに折る。
- ⑨ 熱した金串を使い、⑧に模様付け（顔、ひれ）をする。
ラップをかけて生地を休ませてできあがり。

