

～おかみのへらへら餅～より

## へらへら餅

レシピ監修 エコール 辻 東京 中濱 尚美 先生



ごまの香り豊かなタレと、もちもちとした食感がたまらない！  
なるべく薄く「へらへら」させると一層おいしくなります！

### 材料 ～ 3人分 ～

#### <餅>

中力粉	300g	
全卵	50g	M玉1個分
山芋	20g	
水	220～240ml	

#### <ごまだれ>

いりごま	20g	
上白糖	100g	
伊豆みそ	26g	田舎みそ
しょうゆ	20ml	
水	15～30ml	

### 作り方

Prepare  
準備

■山芋をすりおろしておく

ごまだれを作る

Step 1  
ステップ1

いりごまを鍋に入れて、軽くあたためる。



Step 2  
ステップ2

すり鉢に入れ、全体の半量がつぶれる程度まで粗くする。



Step 3  
ステップ3

上白糖、みそを加え混ぜてから、しょうゆを加え混ぜる。



Step 4  
ステップ4

水を少しずつ加え、固さを調節する。



餅を作る

Step 5  
ステップ5

ボウルに中力粉、全卵、すった山芋、半量の水をいれ、へらで混ぜる。



Step 6  
ステップ6

残りの水を少しずつ加え、やわらかい生地になるように調節する。



Step 7  
ステップ7

たっぷりの沸騰したお湯でゆでる。  
生地が薄くなるように、ゴムべらを揺らしながら垂らすとよい。



Step8  
ステップ8

浮いてきたら、お湯からとりだし、水気をきる。



仕上げ

Step9  
ステップ9

餅をお皿にのせ、ごまだれをかける。



食べごろと保存方法

温かいうちにお召し上がりください。