

昔ながらの味と現代風アレンジ！

ひ焼き（じり焼き）



令和4年12月発行

ひ焼きはクレープのようなおやつです。農作業の合間のおやつとしてなど昔から作られてきました。「ひ焼き」「じり焼き」「へこ焼き」と様々な愛称で大分県民に親しまれています。



- *昔ながらの味* (約4枚分)**
- ・小麦粉 150g
 - ・塩 少々
 - ・水 200cc程度
 - ・黒砂糖 適量
 - ・サラダ油 適量

【作り方】

1. 小麦粉に塩を加え水を少しずつ入れ、天ぷら衣くらいのやわらかさに調節する。
2. ホットプレートに油を薄くひき、1を流しいれて、薄くひろげ焼く。
3. 表面が乾いてきたら、ひっくり返し焼き目がついたら皿に取り出す。
4. 生地の上に黒砂糖をひろげ、端から巻き、食べやすい大きさに切り器に盛る。



- *現代風アレンジ* (約4枚分)**
- ・小麦粉 150g
 - ・塩 少々
 - ・水 250cc程度
 - ・砂糖 大さじ1
 - ・卵 1個
 - ・ベーキングパウダー 3g
 - ・スキムミルク 大さじ2
 - ・サラダ油 適量
 - ・ジャム 適量
 - ・かぼちゃ } 餡 100g
 - ・砂糖 } 20g



ホットプレートを使う
とお子さんも一緒に楽しめ
ますよ♪

【作り方】

1. ボウルに小麦粉に塩、砂糖、卵、ベーキングパウダー、スキムミルクを入れ、水を少しずつ加えながらよく混ぜ、天ぷら衣くらいのやわらかさに調節する。
2. ホットプレートに油を薄くひき、1流し入れて、薄くひろげ焼く。
3. 表面が乾いてきたら、ひっくり返し焼き目がついたら、皿に取り出す。
4. ジャムやかぼちゃ餡をまんべんなく塗りひろげ端から巻き、食べやすい大きさに切り器に盛る。

～かぼちゃ餡の作り方～

1. かぼちゃの種、ワタ、皮を取り、適当な大きさに切る。
2. 耐熱ボウルに入れ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ600Wで5分加熱する。
3. フォークなどで潰し、砂糖を入れ混ぜ合わせる。

昔ながらのレシピに比べてもちもちしてるよ！スキムミルクを加えてカルシウムとたんぱく質アップ！



管理栄養士's コメント

12月22日は「冬至」です。冬至は1年で1番昼間が短く、この日にかぼちゃを食べると「風邪を引かない」といわれています。かぼちゃには抗酸化ビタミンと呼ばれるビタミンA(βカロテン)、ビタミンC、ビタミンEが豊富に含まれており、免疫力の向上に役立ちます。今回はかぼちゃを餡として使用しました。レシピでは皮を取りましたが、皮には豊富にビタミンが含まれているので皮ごと食べるほうがより効果的に栄養素を摂ることができます。レシピでは黒砂糖、かぼちゃ餡、ジャムを巻きましたが、クレープのように果物や野菜などお好みでいろいろな物を巻いてオリジナルのひ焼きをぜひ作ってみてください。

2022年も日出町の食育ページを ご覧いただきありがとうございました！ 良い年をお迎えください

