

## しそ巻きレシピ (荒井流)

約 60 個用

上南粉 餅粉	50
砂糖	100
味噌	110
いりごま	30
はちみつ	5



●納豆・カシューナッツ・くるみ等を入れる場合は 30 ~ 40g にして、すりごまを 20g に減らす。はちみつはなければないでOK

- ①分量を量る
- ②いりごまを焙烙等で炒り、すり鉢で擂る (すりごま可)
- ③フライパンにサラダオイル大さじ2
- ④弱火で味噌と砂糖をこねながら混ぜる
- ⑤同様に擂りごま、はちみつ、くるみ等を混ぜる
- ⑥火を止めて上南粉を数回に分けて混ぜ、弱火でこねる
- ⑦冷蔵庫に数時間入れてなじませ、かたくなったら  
6g 程度に切り分け大葉の裏側で包み、楊枝に  
3本程度刺す (温室ものは小さいので4本)
- ⑧150℃前後の油で30秒程度ずつ表、裏を揚げる

※味噌は出汁入りでなく減塩が望ましい。味噌の含水量で粉の分量調整  
温室物の葉は出来るだけ大きいものを選び、水に浸けた後水分を切り  
冷蔵庫で冷やしパリッとさせる。