

## 16. しそ巻(その1)

庄内地方

### 材料

味噌	1カップ
米の粉	1カップ
小麦粉	1カップ
砂糖	2カップ
ごま	大さじ2
しその葉	70~80枚
揚油	適宜

### 用具

- 竹串または妻楊枝
- 厚鍋(フライパン)

### 作り方

- 味噌と米の粉、小麦粉、砂糖をよく混ぜ合わせておく。(一晩位寝かせるとなじむ)
- しその葉は洗って、水気を切っておく。  
合わせみそに、ごまを加えて混ぜる。  
しその葉の裏側に の味噌をのせ、  
外表になる様に巻く。  
竹串または妻楊枝に、数個ずつ刺す。  
厚鍋(フライパン)に油を入れ、低い温度で揚げる。(130~150位)  
片面が油より浮いた状態になったら返して揚げる。

### ポイント

- 油の温度を上げすぎない事。
- しその葉の柔らかい最盛期に作る。

### 保存

- 紙を2~3回取り換えて、十分に油切りする。
- 容器(のりの空ビンなど)の底に上げ底をして、しそ巻きを重ね入れる。
- 一番上に、アルミ箔で仕切りをし封筒に入れたシリカゲル(乾燥剤)を入れて、冷暗所におく。

### 応用

- 米の粉と小麦粉のかわりに、白玉粉を使う人もいる。
- 少量の場合は、少ない油で焼いても良い。

(藤島町 ひまわりグループ)

坂 あき