

## “共生のまちの新しい野菜「えどがわメティ」で多文化・多世代交流”

レシピ 3: 盒子(クウォズ~中国東北部のお焼き)の生地 1ヶ約 50g (皮 1: あん 1) 約 32 個分

### 材料

- (A) 中力粉 1000g
  - (B) ドライイースト 6g
  - (C) 砂糖 5g (小さじ 2)
  - (D) めるま湯 150CCx3.5 (約 550CC)
- ※季節により多少増減する。



### 盒子(クウォズ・お焼き)の皮の作り方

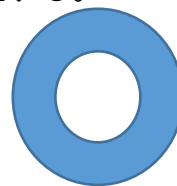
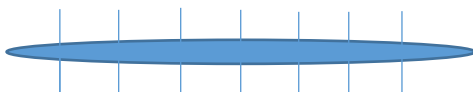
1. 材料(A)~(C)をボールに入れる。
2. 菜ばしで1を混ぜる。
3. めるま湯を3回に分けて入れる(室温によって量・温度を調整)。
4. ネタの硬さを確認しながら生地をこねる。
5. ボウルの中に生地を入れて、ラップをかける。
6. オーブンの発酵機能で 35℃ 45分  
※電子レンジを使う場合は金属の入れ物はNG
7. 発酵させた生地をもう一度、硬さを見ながらこねる。  
※発酵状態が不足の場合は再度オーブンで発酵させる。
8. 生地に弾力とつやが出たら OK。



### 盒子(クウォズ・お焼き)の皮を成型する

※きれいにしたテーブルに打ち粉を広げる。

9. 生地を 1/4 に分け、一度丸くしたのちドーナツ状にする。
10. ドーナツを 1/4 に切り、棒状(均一の太さ)に成型する。
11. 棒状の生地を 8 等分(約 50 g)に切り分ける。



12. 切り分けた生地をを丸める。
13. 丸めた生地を綿棒で均等になるように延ばす。  
※穴が開かないように注意して成型する(厚めで OK)。
14. あんを包んで完成。※あんの作り方は別紙(レシピ 4)参照。

