

ご へい もち 五平餅

【所要時間：60分】



●用意するもの（1つ分）

ご飯（お椀1杯）、味噌（大さじ3）、割り箸、炭、
スプーン、お椀、網、半ドラム缶

●作り方

- ① ご飯が熱いうちにお椀に入れ、スプーンで粒がつぶれる位に練りつぶす。
- ② 手に水を付けて、俵状に丸める。
- ③ 俵状のご飯を縦半分に切るように、割り箸をご飯の真ん中に入れ、両手ではさみながらご飯を割り箸の太い方に付ける。
- ④ しばらくそのままにし、表面を乾燥させる。
- ⑤ 半ドラム缶に網をのせ、ご飯を焼き、両面焼き色が付いてきたら味噌を塗る。
- ⑥ もう一度火であぶり、ほんのり焦げ目がつけばできあがり。

●備考

- 用意するもののうち、二重線がひいてあるものは、びわ青少年の家でも用意できます。
- 火起こし用の新聞紙、ライターや食器をふくキッチンペーパー、ふきんなどはお持ちください。