

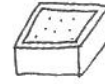
おこしの作り方

《材料》

ふくらませたお米・・・5合分
砂糖・・・500グラム
水・・・200cc
塩・・・小さじ1～2はい
サラダ油・・・大さじ3～4はい
水あめ・・・250～300グラム

※注意

お米はポン菓子機に入れる前にきちんと量を確認めます。



×これではダメ。◎しっかり計る。

○糖ミツをつくる。

砂糖、水あめ、水、塩、サラダ油をナベに入れて中火から強火にかけ、静かに加熱します。温度が130度くらいになり、黄金色になってねばりがでてきたら火からおろします。

※糖ミツ出来上がりの確認法。

水の中に糖ミツを落とすと・・・



×

←底にしずんでから固まる。



○

←水の中に落とすと同時に固まる。

○ポン菓子と糖ミツを混ぜ合わせる。

①



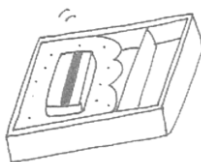
よく煮詰めた糖ミツをふくらませたお米の上からタライ（中の隅まで目が届く浅手の金属タライがおすすめ。）のふちにつかないように加え、手ばやくかき混ぜます。ポン菓子が温かいほうが失敗しません。隅の方まで一粒残さず糖ミツをからめてください。

②



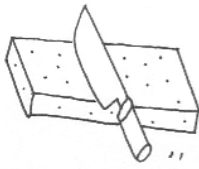
糖ミツとお米をよく混ぜ合わせたらおこしの枠に移します。

③



枠を平らなところに置き、押さえ板に両手で体重をかけてしっかりと押さえます。仕切り板を移動させながら角のところまでしっかりと押さえます。

④



よく乾いたら包丁で切り分けて出来上がりです。

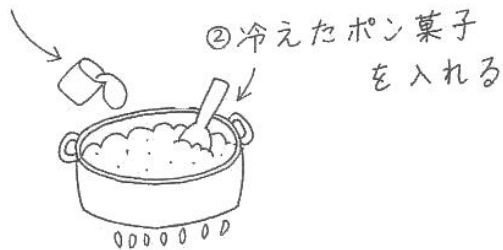
出来上がったおこしに青のりを散らしたりおこしの中にピーナツを砕いたものや干しブドウを混ぜてもおいしいです。お砂糖はザラメが一番です。

○どうしてもおこしが固まらない時の原因。

- ①糖ミツの量が不足していた。
- ②糖ミツを煮詰める時間が少なかった。
- ③ふくらませたお米が冷えていた。
- ④天気が悪く湿度が高い。

○失敗しにくい方法。

①アメ（シロップ）を入れる。



大きなアルミなべか金属タライを使って火にかけたまま糖ミツを絡める作業をします。この時コンロの火は小さく小さくしてください。

○ちょっとアレンジ。

お米離れでご飯を食べない子供たちが増えていると言いますが・・・そんな子供たちにお米のおいしさを知ってもらいたくて簡単で栄養のあるお菓子を作ってみました。それは、『自然で栄養豊富なきな粉の米おこし』です。

《材料》



黒砂糖
250g



水あめ
250g



きなこ
適量



サラダ油
180cc



ふくらませた米
(2升)

《作り方》



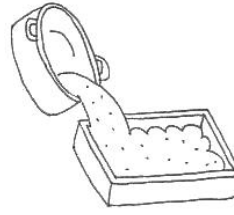
- ① おこしの枠の底にきな粉を振りかけておきます。



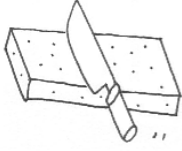
- ② 黒砂糖、水あめ、サラダ油をナベに入れて煮詰めます。



③ぶつぶつと小さなアワになったらお米を入れてヘラで混ぜ合わせます。



④砂糖がよく絡んだらおこしの枠に移して隅々までならします。



⑤まだ温かいうちに（5～10分）おこしの枠から出して切り分けます。完全に冷ましてからふくろに入れます。