

## 五平餅

合計加熱調理時間 約50分

[1人分：399kcal／食塩相当量：1.7g]

香ばしい味噌がもちりとしたお米との相性抜群。しっかりと噛み締めて味わって！



## 材料（12人分 [1人分1本]）

米	800g
水	960cc
クルミ（フライパンで軽く炒る）	80g
<材料a>	
味噌	80g
砂糖	80g
しょうゆ	60cc
みりん	60cc
炒りごま：白（フライパンで軽く炒る）	120g

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

## 分量

12人分 [1人分1本]

## 設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	コンビ	100%	30分	150℃	—
2	コンビ	0%	14分	200℃	—
3	コンビ	0%	3分	200℃	—
4	コンビ	0%	3分	200℃	—

## 下ごしらえ

- ・米は洗って浸水（夏30分、冬1時間）させ、ザルにあげて水気をしっかり切る。
- ・炒りごまは粗くすりつぶす。

## 作り方

1. 65mmのホテルパン1枚に米、水を入れてフタをし、【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱完了後、そのままスチコン庫内で10分蒸らし、1のホテルパンを取り出す。ごはんが熱いうちにすりこぎなどでつぶし、12等分にして串に刺し、平らに広げて形を整えて、20mmのホテルパン2枚に並べて粗熱を取る。
3. クルミをフードプロセッサーにかけ、脂が出るまですりつぶし、<材料a>を入れてなめらかになるまでさらに混ぜ合わせ、ボールなどに取り出して炒りごまを加えてタレを作る。
4. 2のホテルパンを【設定2】で予熱後、加熱する。
5. 加熱開始から7分後、4のホテルパンを取り出して五平餅の上下を返し、スチコンに戻し入れる。
6. 加熱完了後、5のホテルパンを取り出し、表面に4のタレの半量を塗り、【設定3】で予熱後、加熱する。
7. 加熱完了後、6のホテルパンを取り出し、表面のタレが乾いたら上下を返して残りの4のタレを塗り、【設定4】で予熱後、加熱する。
8. 加熱完了後、7のホテルパンを取り出す。



## 調理ポイント

- ◆季節や米の水切り加減で、炊き上がりのごはんの硬さが変わるので、加減をすること。
- ◆米は完全につぶさず、半分くらい粒が残る程度につぶす。
- ◆五平餅の加熱時にテフロン加工以外のホテルパンを使用する際は、オープンシートを敷くとくっつきにくい。