

五平餅(米使用)の作り方

1. 飯ごうでご飯を炊きます。まず飯ごうを水できれいに洗いましょう！

①お米を量る……〈丸型飯盒〉5合まで炊けます。

- ・飯ごうの外蓋すりきり3合／内蓋すりきり2.5合(5合なら内蓋2杯)
- ・1人分は米80g(ご飯180g位)です。5合から、8本程度の五平餅が作れます。

②お米をとぐ(洗う)

- ・お米を飯ごうに入れ、水を変えて2～3回とぎましょう。(最初にといだ水はすぐに捨てる)
- ・ザルで洗っても結構です。

③お米を水につけておく

- ・飯ごうに水を入れ、上ぶたをします。(中ぶたはしません)
- ・水の分量／米 1：水 1.2 が目安です。
※米4合を炊く場合 → 米5合の水目印線より 1.5cm下まで水を入れます。

④かまどに火をおこす

- ・火の強さは、炎の先端が飯ごうの底に着く程度です。

⑤ご飯を炊く

- ・沸騰中は、白濁した湯が外に吹き出したり、木や棒で軽くおすとコトコトと振動が伝わってきたりします。この振動がなくなったら、軍手をしてふたを開け、炊き上がりを確認しましょう。

※ご飯に芯が残っていたら、水を少し加えてから上ぶたをし、ご飯が焦げないように、火から少し離れたところにしばらく置いておきます。

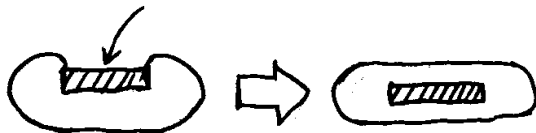
- ・炊き上がったら、飯ごうの上ぶたを押さえながらひっくり返し、蒸らします。このときに、新聞紙で飯ごうについたススを擦って取っておくと、後で汚れが落ちやすいです。

2. ご飯をつぶします。 ※この時間にU字溝で炭をおこしておきましょう！

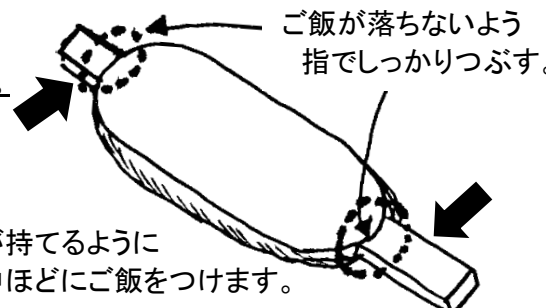
- ①ご飯をボウルに移します。ボウルが熱くなるので、持つ時は軍手をはめて作業しましょう。
- ②ご飯が熱いうちに「すりこぎ」でご飯をつぶしていきます。冷めるとつぶしにくくなります。
- ③米粒がつぶれたら、ご飯を1人分ごとに、丸くまとめておきます。

3. くしにご飯をはりつけます。

- ・ご飯の中に串をおしこみ、小判形に形を整えます。

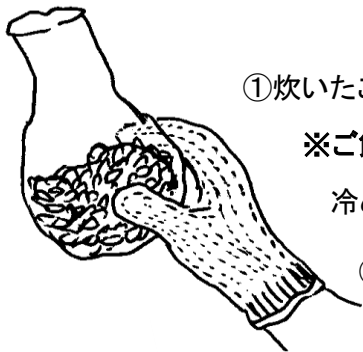


両端が持てるように
串の中ほどにご飯をつけます。



- ・串は水にぬらさない！ ご飯が串につかなくなります。
- ・裏表、均等にご飯をつけること！ ご飯が串から落ちやすくなります。
- ・分厚いと、中まで焼けない！

ビニール袋を使った作り方



①炊いたご飯(1人分)をビニール袋に入れ、指でつぶしていきます。

※ご飯が熱いので、必ず軍手をはめましょう。

冷めるとつぶしにくくなります。

②米粒がつぶれてきたら、袋の中でご飯の形を丸め、串にご飯を包み込むようにつけていきます。

※つぶし具合が悪いと、串からはがれやすいです。



③ビニール袋を裏返して手にはめ、小判形に形を整えます。

※やりにくい場合は、手に水をつけながら形を整えてもいいです。ご飯が落ちないように、串の両端のご飯は、しっかりと押しつぶします。

4. 五平餅の両面を素焼きします。

・ご飯の表面が少し乾燥したら U字溝の上にのせ、少し焦げる程度に素焼きしましょう。

5. 味噌(タレ)をぬって、仕上げ焼きをします。

味噌(タレ)が焦げすぎないように注意しましょう。

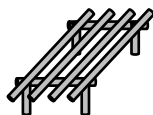
炭のおこし方 (参考にしてください)



- ①U字溝の中に、柔らかく丸めた新聞紙を置き、細い枝をたてかける。
- ②細く割った薪を炭が落ちない間隔で渡し、炭をのせる。
- ③新聞紙に火をつけ、炎が立ち炭が着火するのを待つ。
- ④薪が燃え尽き、炭がU字溝に落ちます。

↑各炊飯場ごとで、まとめて炭をおこすと効率がよい。

U字溝の設置



- ①U字溝を2個をつなげて1組とし、鉄筋製火床を置く。
※1炊飯場に2~3組設置するとよい。
1組で串10本程度のせれます。
- ②火床の上におこした炭を平たく並べる。
- ③炭の火力が落ち着いたら、五平餅をのせて焼く。
※交替しながら焼いてください。

