



金農・トント

## 市神祭協賛行事「朝市体験コーナー」

# 金農「米粉入り麦巻き」レシピ

秋田県立金足農業高等学校  
生活科学科

「麦巻き」は、ハレの日の料理として冠婚葬祭や運動会、人が集まるときに作られていました。製粉技術が進んでいない時代には、作業に手間がかかることや卵や砂糖も貴重だったため、特別な日と限られていました。戦後になってアメリカからの輸入小麦を使って作られるようになったという長い歴史があります。「麦巻き」は、男鹿南秋、能代山本地区を中心に作られている独特な料理です。

参考：平成16年農業クラブプロジェクト研究記録より

今回の「麦巻き」は金農米粉を入れて作っています。

### <材料> 1本分 (プレーン)

- |            |                |               |
|------------|----------------|---------------|
| ・小麦粉 (薄力粉) | 150g           | ) 小麦粉 250g 也可 |
| ・米粉        | 100g           |               |
| ・卵         | 3個             |               |
| ・砂糖        | 250g           |               |
| ・牛乳        | 400cc (かたさをみて) |               |
| ・塩         | 少々             |               |
| ・サラダ油      | 適量             |               |



耕太郎

### <作り方>

- 下準備・・・ホットプレートは温めて、低温(140℃)に設定しておく。
- ①卵をときほぐし、砂糖を加える。
  - ②ふるっておいた小麦粉・米粉を加えてよく混ぜ、最後に牛乳を加えてゆるめにのばす。
  - ③ホットプレートにサラダ油をしき、生地を全面に流して薄くのばす。
  - ④ふたをして、140℃で(つまみの調整は機器によって違う)生地の表面が乾くまでゆっくり焼き、ふくらみが出るまで蒸すように焼く。(焦がさないように！)
  - ⑤手前から隙間ができないように箸などを使って1cmくらい折り、指先を使って巻いていく。(熱いので火傷に注意！)
  - ⑥再び油をしき、⑤で巻いた生地と合わせるように薄くのばし、④・⑤を繰り返す。  
(3回ほど)
  - ⑦すべての生地を焼いたら、ホットプレートから取り出し、紙で包み、巻き終わりの部分を下にして落ち着かせる。
  - ⑧冷めたら、1.5cm幅くらいの輪切りにして完成。

### アレンジ麦巻き

- ・ごま・・・大さじ3杯      ・抹茶・・・大さじ3杯+水大さじ3杯位で溶かす
- ・牛乳のかわりに・・・コーヒー牛乳やオレンジジュース      等々もおいしい