

えびし

由来 えびしは戦国時代の保存食として古くから作られたもので、終戦頃までは結婚式の膳を飾っていたものです。

材料 (10個分)

水	200mL
しょうゆ	1/2カップ
酒	1/4カップ
小麦粉	500g
砂糖	大さじ1杯
ごま	大さじ2杯
くるみ	50g
ピーナッツ	50g
みかんの皮	少々
七味唐辛子	適量

作り方

- ① くるみ、ピーナッツは粗く刻んでおきます。
- ② みかんの皮はみじん切りにしておきます。
- ③ ボールに小麦粉、ごま、くるみ、ピーナッツ、みかんの皮を入れて軽くかき混ぜ、調味料（砂糖、しょうゆ、酒、水）を加えて混ぜ合わせ、よく練り上げます。
- ④ 生地を棒状に伸ばして、10等分に切ります。
- ⑤ 1個ずつかまぼこ状に形を整えます。
- ⑥ 沸騰している蒸し器に並べていれ、強火で25分蒸せばできあがりです。
- ⑦ 蒸しあがったえびしは、薄く切って食べます。

