AZABU KITCHEN

ご当地メニュー

2022-10

— 麻生病院栄養科 —

おやき 10月7日

・信州そば

・おやき

・フルーツ盛り合わせ

ご当地メニュー 長野県 おやき

『おやき』は小麦粉を水でといて、よく練り、薄く伸ばした皮で小豆や、野菜などで作った餡を包み焼いたものです。
長野県は山や坂の険しい地形が多く、寒冷な気候により米の収穫が少なく、その代用品として『おやき』は親しまれてきました。

餡の具に決まりはないよ♪
旬の野菜を使い季節の
移り変わりを楽しめるのが
おやきの魅力のひとつ！！
今日のそばは信州産を使って
いるから、長野県の味を
楽しんでね！！

長野県
PRキャラクター
『アルクマ』

耳鼻咽喉科麻生病院　栄養科

おやき 麻生風アレンジ♪

【　材料　2人分　】

A	薄力粉	大さじ6
	強力粉	小さじ2
	塩	少々
	油	小さじ1/2
	水	大さじ2
	野沢菜漬	50ｇ
	油	適量
	味噌	大さじ1/2
	砂糖	小さじ1
	みりん	小さじ1
	薄力粉	適量
	油	適量

【　作り方　】

①Aの材料を全て混ぜ合わせ、練ってひとまとめにする。
②①の生地をラップで包み、冷蔵庫で30分程度休ませる。
③野沢菜漬を細かく刻み、サラダ油をひいたフライパンで炒める。
④③に味噌、砂糖、みりんを加えてなじませる。
⑤②の生地に打ち粉をし、伸ばし④の具を包む。
⑥油をひき、フライパンで両面に焼き色をつける。
⑦180℃に予熱したオーブンで10分焼き完成です♪♪

焼くだけでなく、蒸すとふんわりもちもちに、
揚げるとカリカリに仕上がり色々な食感が楽しめるよ♪

担当者より ひとこと

長野県を代表するご当地メニューの「おやき」を麻生風にアレンジして提供しました。調理のポイントは、生地を耳たぶくらいの柔らかさにすることです。また、最初に蒸してから焼くと、表面はカリっと、中はもちっとした食感を楽しむことができます。具材に決まりはありません。好きな食材を入れて、ぜひお試しください。