



～贈り物～
麻生便

2020-14

ご当地

麻生北見病院
栄養科

AZABU 2588 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!!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るよ♪



長野県PRキャラクター『アルクマ』

耳鼻咽喉科麻生北見病院 栄養科



麻生便アレンジ♪ おやき

【材料 2人分】

A	薄力粉	大さじ5と1/2
	強力粉	小さじ2
	塩	少々
	油	小さじ1/2
	水	大さじ2と1/2
	豚ひき肉	24g
	野沢菜漬	24g
	干しいたけ	1g
	ごま油	小さじ1
	味噌	大さじ1/2弱
	砂糖	小さじ1/2弱
	みりん	小さじ1/2弱
	薄力粉(打ち粉)	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、油をひいたフライパンで豚ひき肉と野沢菜漬を炒める。
- ④③にごま油、味噌、砂糖、みりんを加えてなじませる。
- ⑤②の生地を打ち粉をし、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♪

長野県
「おやき」
10月16日

- ・山菜そば
- ・おやき
(挽肉と野沢菜)
- ・フルーツ盛り合わせ



担当者よりひとこと

おやきは漢字にすると「お焼き」「御焼き」と書き、伝統的な作り方では、おやきを囲炉裏の中に入れて焼きます。現在はフライパンを使ったり、調理法も焼くだけでなく、蒸したり揚げたりと多様化しています。中の具に決まりはなく、長野県のお店では、きのこ・なす・切り干し大根などの「おやき」がいただけます。