

未来へ繋げよう
郷土食

北信を中心とした郷土料理ですが、おやきが好きな人は諏訪地域でも多いはず。

まずは皮作りから挑戦しましょう！
中の具材は何でも OK♪



おやき



【おやきの皮の材料（10 個分）】

- A
- 地粉（中力粉）・・・300 g
 - ベーキングパウダー・・・小さじ 4
 - 砂糖・・・・・・・・・・・・・大さじ 1 と 1/2
 - 塩・・・・・・・・・・・・・・・・・少々（ひとつまみ）
 - ぬるま湯・・・・・・・・・・・・170 cc
（様子を見ながら加える）
- 打ち粉用地粉・・・・・・・・適量

【今回の具材】

- ① 市販のミートボール
大きさにもよりますが 1～2 個ずつ
- ② あんことクリームチーズ
あんこ 20～25 g
クリームチーズ 10 g 位を目安
- ③ ポテトサラダ
カレースプーン 1 杯位を目安

【作り方】

- ① ボウルに A を入れ混ぜ合わせ、ぬるま湯を加えて手に生地かつかないくらいになるまで 10 分位こねる。
 - ② こねたものを 10 等分に分けて丸め、ラップをかけて 15～20 分ねかせる。生地大きさをそろえたい場合は、1 個 50 g を目安に分ける。ねかせている間に具材の準備をする。（1 個分ずつ分けて丸めておく）
 - ③ ねかせた生地を手のひらで薄くのぼし、具をのせて中央にひだを寄せるように包み、包み口を下にする。
 - ④ フライパンは油をひかずに熱して、閉じ口を下にしておやきを並べる。
 - ⑤ ふたをしてから弱火にし、きつね色程度の焼き色がつくまで 5 分位を目安に焼く。
 - ⑥ 焼き色がついたら裏返し、またふたをして 5 分位焼いたら出来上がり。
- ※蒸し焼き→15 分位蒸した後、フライパンで軽く焼き目をつける
焼き蒸し→両面焼いた後、100 cc 程度の水を入れて水気がなくなるまでふたをして加熱する。

【皮 1 個分の栄養価】 エネルギー:116kcal/たんぱく質:2.7g/脂質:0.5g/食塩相当量:0.2g