

### 1 おやきの皮をつくる

おやきの皮 材料 (6個×3種類=18個分)

- |   |           |           |
|---|-----------|-----------|
| A | 地粉 (中力粉)  | ・・・600g   |
|   | ベーキングパウダー | ・・・32g    |
|   | 砂糖        | ・・・大さじ3   |
|   | 塩         | ・・・小さじ1/2 |
- 
- |  |          |                |
|--|----------|----------------|
|  | ぬるま湯     | ・・・350cc       |
|  | 打ち粉用地粉   | ・・・適量          |
|  | クッキングシート | ・・・7×7cm・・・18枚 |



#### 《つくり方》

- ①ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、ぬるま湯を少しずつ加え10分位こねる。(手に生地がつかない位)
- ②ボウルにラップをかけ20分くらいねかせる。
- ③18等分に分けて軽く丸める。

よくこねることで、弾力のある表面が滑らかな生地ができます。生地は多めに作って冷凍もできます。

### 2 おやきの具をつくる (切干大根)

おやきの具 切り干し大根 材料 (6個分)

- |  |           |                |
|--|-----------|----------------|
|  | 切干大根      | ・・・12g (水でもどす) |
|  | 人参        | ・・・40g         |
|  | 干しいたけ     | ・・・2枚 (水でもどす)  |
|  | ごま油       | ・・・小さじ1        |
|  | しいたけのもどし汁 | ・150cc         |
- 
- |   |      |         |
|---|------|---------|
| B | 砂糖   | ・・・小さじ1 |
|   | 酒    | ・・・大さじ1 |
|   | みりん  | ・・・小さじ2 |
|   | しょうゆ | ・・・大さじ1 |



#### 《つくり方》

- ② 切干大根は水気をしぼり、2cm位の長さに切る。
- ② 干しいたけは水気をしぼり、石づきをとって細く切る。探した見つかると
- ③ 人参は、2cm位の幅で細く切る。
- ④ 鍋にごま油を熱し、人参、干しいたけ、切干大根を入れて炒め、干しいたけのもどし汁と調味料Bを加え、汁気がなくなるまで炒め、具材を6等分にする。

### 3 おやきの具をつくる (茄子)

おやきの具 茄子 材料 (6個分)

- |      |           |         |
|------|-----------|---------|
| 茄子   | ・・・1本     | 小さめの角切り |
| しめじ  | ・・・1/3パック | 小さめに切る  |
| 大葉   | ・・・5枚     | みじん切り   |
| サラダ油 | ・・・大さじ1   |         |
| 砂糖   | ・・・大さじ1   |         |
| みそ   | ・・・25g    |         |



#### 《つくり方》

- ① 茄子としめじ以外の材料をボウルに入れ、よく混ぜる
- ② ①の中に切った茄子を加えて混ぜ、6等分にする。

フライパンで簡単！



### 4 おやきの皮に具を包む【切り干し大根・茄子・つぶあん】

#### 《具の包み方》

- ① 生地を手ひらで丸く薄くのばす。(直径10cmくらい)  
(中央は厚く、淵の部分は薄くすると包みやすくなります。)
- ② 具をのせ、中央にひだを寄せるように包み、包み口を下にしてクッキングシートにのせ、具の中身が分かるよう、目印に野菜をのせる。  
(包む時に、手や生地に汁がついてしまうと包みにくくなるので、手はぬらさないように注意してください。)



### 5 おやきを蒸してから 焼き色をつける

#### 《おやきの蒸し方》

- ① フライパンにおやきを並べ、中火にかける。
- ② 水150ccを注ぎ、ふたをして強火で3分ほど蒸し焼きにする。
- ③ 中火にして、さらに5~6分蒸し焼きにする。  
水分がなくなったら、おやきを取り出す。
- ④ キッチンペーパーを使い、サラダ油をフライパンに拭くようにのばす。クッキングシートを取り、中火で両面に焼き色をつける。



## 「塩いかの和え物」

### 材料(4人分)

塩いか・・・1/2杯  
キャベツ・・・200g 短冊切り  
きゅうり・・・1本 斜め薄切り  
にんじん・・・40g 千切り

塩・・・小さじ1/3  
砂糖・・・小さじ2  
酢・・・大さじ2  
(みょうが、青じそ等・・・適量)



### 《つくり方》

- ① 塩いかは縦半分に切って、5mm幅くらいに切る。  
水に入れて塩抜きし(20分くらい)、少し塩味のあるうちに水気をきる。
- ② ボウルに塩いかと野菜、塩を入れてもむ。
- ③ ②に砂糖と酢を入れ和える。

※季節に合わせ、みょうがや青じそなどを入れても美味しいですね。

[1人分]

エネルギー：46kcal たんぱく質：4.5g  
脂質：0.3g 塩分：0.8g



ふるさとの味 ～塩いか～  
山に囲まれた信州では、新鮮な魚介類がなかなか手に入りませんでした。冷蔵・冷凍技術が発達していない昔は、塩漬けにして保存性を高め、貴重なたんぱく質として食べられてきた食材です。

