

長野県のソウルフード・おやき（蒸かしおやき）の会

2017年1月12日(木) 場所：町田市民フォーラム・調理室

講師：岩田温子

【おやきの皮材料と捏ね方】（30個前後）

中力粉 1kg ベーキングパウダー 20g 砂糖 30g 水（35℃程度） 500cc

*砂糖が入ると粉の伸びが良くなり、寝かせる時間も30分程度の短めで良い。

- ① 中力粉に砂糖とベーキングパウダーを混ぜ合わせる。そこへぬるま湯を少しずつ加えながら捏ねるが、最初は300ccぐらい入れて、様子を見ながら水を足して行く。最終的に耳たぶぐらいの柔らかさになるようにする。
- ② ひとまとめにして、ラップを掛けて、常温で30分程寝かせる。

【具の材料と作り方】（それぞれ30個分）

※ 具は事前に作り置きする。或いは、捏ねたおやきの生地を寝かせている間に用意する。

1) 野沢菜おやき

野沢菜漬け 1kg 鰹節粉（あるいはだしの素） 大さじ4 鷹の爪 3～4本（刻んで置く）
醤油 大さじ10 砂糖 大さじ4 ミリン 少々 サラダ油 少々

- ① 細かく切って、30分程水に浸け、塩抜きをする。
- ② 水気を切って、フライパンにサラダ油を入れ、野沢菜を入れて炒め、砂糖、醤油、鷹の爪、鰹節粉を入れて更に炒め、最後にミリンをいれて味を整える。

2) 切り干し大根のおやき

切り干し大根 300g 人参 100g ひじき 50g 油揚げ 2枚 鰹節粉 大さじ3
砂糖 大さじ4 醤油 大さじ5 ミリン 少々 塩 少々 サラダ油 少々

- ① 切り干し大根を水に浸けて戻す。軽く水切りをしておく。ひじきも水に浸けて戻す。人参は千切りにしてから更に2cmぐらいの長さに切る。
- ② 油揚げは縦に半分に切り、重ねて端から1cm弱の幅に切り、お湯をかけて油を抜く。
- ③ 油を引いたフライパンに具材と調味料を入れ炒め煮にする。汁気が少し残るぐらいで火を止める。

3) 茄子とピーマンのおやき

茄子（長なす） 10本 ピーマン 2袋（4～5個入り） 鰹節粉 大さじ3
鷹の爪 3～4本（刻んで置く） 砂糖 大さじ5 味噌 200g
ミリン 少々 サラダ油 少々

- ① 長なすは1 cmの厚さの輪切りにする。ピーマンは二つに割り種を取って、1 cm幅ぐらいに切る。
- ② 味噌と砂糖、鰹節粉、ミリン、水を混ぜて、少し緩めに融いておく。
- ③ 熱したフライパンに油を入れて、唐辛子を入れ、焦げないうちに茄子とピーマンを入れて炒める。しんなりしてきたら、②で用意の甘味噌を入れて味を付ける。

4) 青菜のおやき（おまけのレシピ）

小松菜、のらぼう菜などの青菜 4束
味噌 少々 鰹節粉 少々 砂糖 少々 サラダ油 少々

- ① 青菜は茹でて軽く水切りをする（水分が残るように）
- ② 水切りをした青菜を細かく刻む。サラダ油で軽く炒める
- ③ 味噌、砂糖、鰹節粉を混ぜて味付けをする。

※それぞれの具材は冷ましてから30等分しておく。



【おやきの成型と蒸し方】

- ① 手に粉をつけ、捏ねて寝かせた生地を30個に切り分ける。
- ② 生地を丸めて手のひらに挟んで直径6 cm程の円になるように平にのばす。
- ③ ②で平らに伸ばした生地を回しながら、指先で真ん中は厚め、ふちは薄くなるようにのばす。
- ④ 手の平の上の②の生地に分量の具材を置き、生地をふちを摘んでひだを寄せながら具を包む。
- ⑤ 蒸し器にクッキングシートを敷いて成型したおやきを乗せ、強火で15～20分蒸す。

【黒糖かん】

材料：粉寒天 2g 黒砂糖 1カップ 水2カップ

- ① 鍋に水を入れてから、粉寒天を振り入れる。
- ② 沸騰したら、黒砂糖を加え、溶けるまで煮る。
- ③ 型に流し込み、粗熱を取ってから冷蔵庫で冷やす