



AZABU KITCHEN

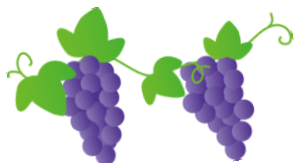
ご当地

2024-13

麻生病院栄養科

おやき

10月4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」



おやき

長野県
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に色々な食感が楽しめるよ♪

