

我が家の おやきレシピ



“おやき”は信州を中心とした地方でつくられる郷土料理で、
なす・大根・あんこ・野沢菜などの具材を小麦粉の皮に包んだものです。
おやきの作り方は各家庭や地域によっていろいろあると思いますが、
このレシピを参考にアレンジして作ってみてくださいね。
ご家族で伝統の食文化を楽しみ、後世に伝えていきましょう！

平成25年度 広報委員会

大岡地区 内山家のおやき



★材料(直径10センチのおやき・10個分)

★皮

- ・中力粉(ユメセイキ).....300g
- ・ぬるま湯.....200～220cc

★具

- ・にんにく.....2～3片
- ・茄子.....中4～5本
- ・豚ひき肉.....200g
- ・油.....大さじ3

★調味料A

- ・砂糖.....大さじ3
- ・酒(なければ水).....大さじ3
- ・しょうゆ.....大さじ1/2
- ・味噌.....大さじ4

★作り方

- ①大きめのボールに中力粉とぬるま湯200ccを入れ、滑らかになるまで良くこねる(生地が硬いようなら残りのぬるま湯を足して調整)。耳たぶくらいの硬さになったら生地のでき上がり



- ②生地が乾かないようにラップをかけて30分～1時間ほど寝かせる



- ③みじん切りにしたにんにくを、油で香りが出るまで炒める(焦げないよう弱火で)



- ④豚ひき肉を加え、火が通ったら乱切りにした茄子を加えてさらに炒める。【調味料A】を加えて水分が飛ぶまで炒める。でき上がったら冷ましておく



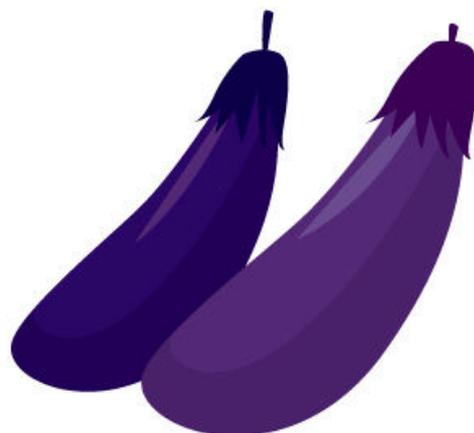
- ⑤寝かせておいた生地を10等分し、④で作った具を入れて包む



- ⑥フライパンに油を薄くひき、弱火で両面に焼き色がつくまで焼く



- ⑦蒸気の上になっている蒸し器で、焼いたおやきを15～20分かけて蒸し上げたら完成！



野菜ミックスのおやき

生地を広げるときは手に水を付けて整えるのが松代流。
生地がモチモチしておいしいですよ！



★材料(7個分)

★皮

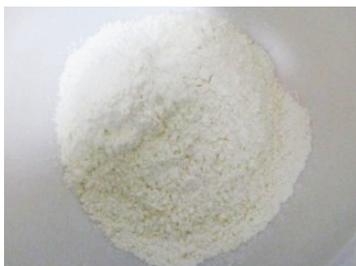
- ・中力粉.....4カップ
- ・水.....200ml

★具

- ・人参.....1/2本
- ・大根.....1/4本
- ・キャベツ.....1/4玉
- ・砂糖.....大さじ2～(お好みで増量)
- ・味噌.....大さじ1.5～2
- ・油(1回料理で使用したもの尚可).....大さじ1

★作り方

- ①ボウルに中力粉を入れて泡だて器で混ぜておく。少しずつ水を加えながら箸で混ぜ、耳たぶくらいの硬さにする



- ②まとまってきたら台に出して手でこねる。だいたいなめらかになったら丸めてボウルに入れ、ラップをして30分間室温で寝かせる



③千切りした人参・大根・キャベツ・砂糖・味噌・油をよく混ぜる



④③の材料をフライパンまたはホットプレートに薄くサラダ油をひき、焼く



⑤具を包みこんで形を整える。生地を広げるときは水を手に付けながら整える



⑥フライパンまたはホットプレートに薄くサラダ油をひき、中火で両面こんがり焼く



⑦十分に蒸気の上上がった蒸し器に焼いたおやきを入れ、蓋をして15～20分ぐらい蒸したら完成！



ピリ辛茄子のおやき

ピリ辛で夏バテ解消。いっぱい作って冷凍保存しちゃいましょう！



★材料(7個分)

★皮

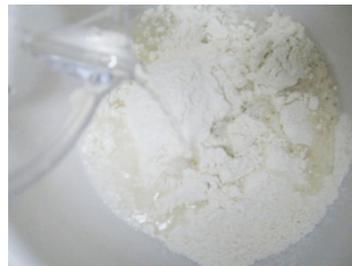
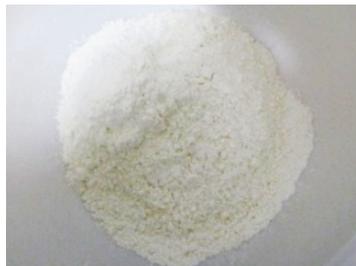
- ・中力粉.....4カップ
- ・水.....200ml

★具

- ・丸茄子.....大きめ1本
- ・サラダ油.....大さじ1
- ・砂糖.....大さじ2
- ・味噌.....大さじ1.5~2
- ・辛こしょう.....お好み

★作り方

- ①ボウルに中力粉を入れて泡だて器で混ぜておく。少しずつ水を加えながら箸で混ぜ、耳たぶくらいの硬さにする



- ②まとまってきたら台に出して手でこねる。だいたいなめらかになったら丸めてボウルに入れ、ラップをして30分間室温で寝かせる



③砂糖・味噌・サラダ油を混ぜ(お好みでみじん切りにした辛こしょうも混ぜる)、3センチに輪切りした茄子の切れ目に味噌あんをはさみ入れる(下準備として、事前に茄子を水に入れてアク出しておく)



④具を包みこんで形を整える。生地を広げるときは水を手に付けながら整える



⑤フライパンまたはホットプレートに薄くサラダ油をひき、中火で両面こんがり焼く



⑥十分に蒸気の上上がった蒸し器に焼いたおやきを入れ、蓋をして15~20分ぐらい蒸したら完成!



信州おやき



★材料(20個分)

★皮

- ・地粉.....600g
- ・熱湯.....400cc
- ・サラダ油.....大さじ3
- ・塩.....少々

★具／茄子

- ・茄子.....約5本
- ・砂糖.....大さじ2
- ・味噌.....大さじ2
- ・青じそ.....5～6枚

★具／キャベツ

- ・キャベツ.....400g
- ・人参.....100g
- ・玉ねぎ.....200g
- ・すりごま.....40g
- ・味噌.....60g
- ・砂糖.....25g
- ・ごま.....40g
- ・だし.....少々

★具の作り方

●茄子

- ①半月切りにした茄子をフライパンで炒め、しんなりしたら砂糖と味噌を入れる
- ②水分をとばして火を止め、青じそを入れて混ぜる

●キャベツ

- ①千切りにしたキャベツ・人参・玉ねぎをよく混ぜ、塩をふり入れてしんなりさせる
- ②水を切り、ボールに入れる
- ③味噌・砂糖・だし・ごまを入れよく混ぜる



★作り方

- ①地粉・サラダ油・塩をボールに入れ、熱湯を加えてよく混ぜ、耳たぶの硬さまでこねる
※熱いので、最初は箸を使ってください



- ②まとめて濡れふきんをかけ、30分以上寝かす

- ③それぞれの具をピンポン玉位の大きさに丸める



- ④皮を40g位にとりわけ、丸い形を作りながら具を入れる



- ⑤蒸し器で20分蒸す



- ⑥フライパンにサラダ油を入れて焼き、焼き目がついたら完成！



手づくりおやき



★材料

★皮

- ・中力小麦粉・・・・・・・・・・・・・・500g
- ・ぬるま湯・・・・・・・・・・・・・・350～400cc

★具

- ・具材(丸茄子・大根・人参・野沢菜)・・・適量
- ・サラダ油・・・・・・・・・・・・・・適量
- ・砂糖・・・・・・・・・・・・・・適量
- ・味噌・・・・・・・・・・・・・・適量

★皮の作り方

- ①ボールに小麦粉を入れ、少しずつぬるま湯を加える
- ②十分に生地がなめらかになるまでよく混ぜ合わせる
- ③生地が乾かないようにラップに包んで約1～2時間寝かせる



【ポイント】

時間が無いときは寝かせなくても大丈夫！

★具の作り方

●茄子

- ①サラダ油・砂糖・味噌を混ぜ合わせて「砂糖味噌」を作る

【ポイント】

混ぜながら味見をしてお好みの味付けで。しっかり目のほうが美味しいですよ！



▲砂糖味噌



- ②丸茄子を六等分くらいに切っておく
- ③1個分の生地を取り、一度、手のひらで丸くする
- ④生地を伸ばして、茄子を1つ乗せる
- ⑤もう1つの茄子で砂糖味噌をのせて引き伸ばす
- ⑥余った皮で具が見えなくなるように包み込む



【ポイント】

生地は薄めに巻くと具材が美味しく召し上がれます。最初は難しいけれど、がんばって！



●大根&人参

- ①サラダ油・砂糖・味噌を混ぜ合わせて「砂糖味噌」を作る
- ②砂糖味噌に大根と人参の細切りを混ぜる



- ③1個分の生地を取り、一度、手のひらで丸くする
- ④生地を伸ばして、ピンポン玉くらいにした②を入れて皮で包む



【ポイント】

茄子から始めて、丸め方を練習してからのほうが作りやすいです。

●野沢菜

- ①サラダ油・砂糖・味噌を混ぜ合わせて「砂糖味噌」を作る
- ②砂糖味噌に野沢菜のみじん切りを混ぜる
- ③1個分の生地を取り、一度、手のひらで丸くする
- ④生地を伸ばして、ピンポン玉くらいにした②を入れて皮で包む



★仕上げ

①フライパンにうすく油をひき、軽くこげ目がつくぐらいまで焼く



②蒸し器に入れて15～20分蒸し上げて完成！

【ポイント】くしで刺して、茄子が食べごろになったら、すべてでき上がり！



★ちょっとチャレンジ

フライパンで焼く代わりに、しその葉で巻いたり、笹の葉で巻いてみると、また風味が変わって美味しいです！



【ポイント】油で焼かないため、他とくっつかないように注意しましょう！



平成25年度 広報委員会

