

<メニュー>

おやき（丸なす、じゃがいも）

冷や汁

やたら

もち麦飯

塩丸イカと夏野菜の酢の物

1. おやき（できあがり量 丸なす 10 個分 ジャがいも 10 個分）

<材料と分量>

* 生地

中力粉 500g（加減するので、多目に準備する）

ぬるま湯 約 350ml

(1) 丸なす

丸なす 2 個

* 甘味噌

味噌 60g

砂糖 大さじ 1 と 1/2

サラダ油 大さじ 1/2

（七味唐辛子 少量）

(2) ジャがいも

じゃがいも 2 ～ 3 個

人参 小 1 本

玉ねぎ 小 1 個

サラダ油 大さじ 2

塩 小さじ 1/2

砂糖 大さじ 1 ～ 2

<作り方>

☆生地・・・説明の始めに行う。

中力粉（地粉）にぬるま湯を入れ（最初、約 300ml 加えて混ぜて、様子を見て追加するかどうかが決める）、耳たぶほどの固さになるまでよくこねて（20 分以上）、乾かないように布巾（クッキングシート）をかけて 1 時間以上ねかせる。湯の温度が高いほど、いつまでもやわらかい皮になるが、温度が高すぎると粉が煮えるので注意する。



丸なすのおやき



じゃがいものおやき



(1) 丸なす

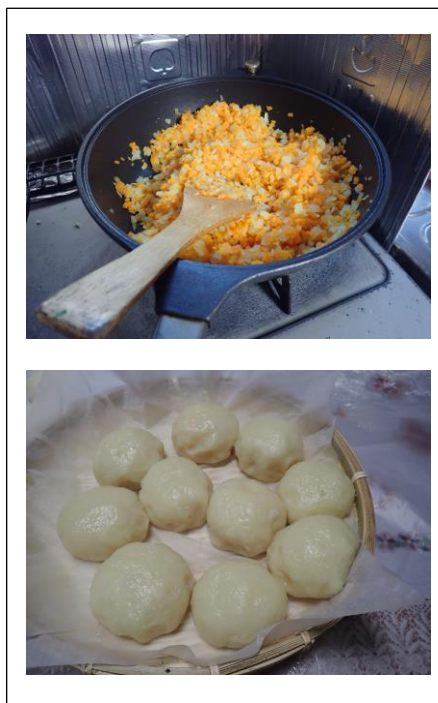
- ① 甘味噌は、味噌と砂糖とサラダ油を混ぜ、練りあわせる。好んで七味唐辛子を入れて混ぜ合わせる。
- ② 丸なすのへたを落とし、皮をしまにむいて水につける。水分をふきとった後、横に1～1.5cm 厚さの輪切りにし、1切れの中央に横に切り目を入れ、その間に甘味噌を好みの量をはさむ。
* 生地を準備しておき、包む直前に丸なすを切り、甘味噌を入れすぐ包んでフライパンにのせる。
- ③ 生地を約 40g ずつに 20 等分して、手に取り両手の平と指を使って生地をよく丸めて丸く薄く伸ばして②のなすを包み、中火で温めておいたフライパンにのせて、おやきの両面がきつね色になるまで焼く（フライパンにくっつく場合は、薄くサラダ油をひく）。
- ④ 蒸し器に蒸し布（クッキングシート）をしき、真ん中を開けてくっつかないように並べて、強火で 15 分～20 分くらい蒸す。蒸し加減は、なすの種類や鮮度によって時間が異なるので、竹ぐしでさして、スムーズにさされば蒸し上がり。

コツ・ポイント

- * 丸なすを輪切りにしたら、変色しないうちに甘味噌をはさみ、手早く生地に包む。時間をかけて包むと、甘味噌が外に出てくるので段取りよく作業する。
- * フライパンで焼かないで、みょうがの葉や青しその葉で包んで蒸してもおいしい。

(2) じゃがいも

- ① じゃがいもは、皮をむいて4～6つ切りにしてやわらかくゆでる。熱いうちにつぶす。
- ② 人参を5mm角切り、たまねぎをあらみじん切りにする。
- ③ フライパンなど厚手の鍋にサラダ油を熱し、②を炒め、しっかり火を通して塩、砂糖で調味する。①と混ぜ合わせる。味見して、味を分量外の塩と砂糖で調える。
- ④ 生地を約 40g ずつに 20 等分して、手に取り両手の平と指を使って生地をよく丸めて丸く薄く伸ばして（中央部分はあまり薄くのばさないようにして）、スプーンで適量を生地の真ん中にのせ丸く包み込み、餃子を包むような感じで閉じる。
- ⑤ 蒸し器に蒸し布（クッキングシート）をしき、真ん中を開けてくっつかないように並べて、強火で 15 分～20 分くらい蒸す。皮に火が通れば蒸し上がり。



コツ・ポイント

* 温かいうちにビニール袋やラップで包むと、硬くなりにくい。

2. 冷や汁

<材料と分量>

味噌	大さじ 4 ～ 8
きゅうり	2 本
みょうが	2 個
青じそ	2 枚
すりごま	少々
木綿豆腐	1 丁・・・たんぱく質の補給のため
冷えただし汁	650～750ml・・・師範でまとめて準備する。
氷	適宜

<作り方>

- ① すり鉢で好みの味噌をよく搗り、味噌をアルミホイルに平らに広げて、オーブントースターで全体にこんがり焦げ目がつくまで、6～10 分加熱する。搗り鉢に味噌をもどし、だし汁でのばす。
- ② きゅうりは、スライサーで千切りまたは薄切りにする。みょうが、青じそは小口切りか千切りにする。木綿豆腐は食べやすい大きさに切る、または手でちぎる。
- ③ ②を①の汁の中に入れて器に盛り、すりごまをふる。好みで、氷を入れる。

3. やたら

<材料と分量>

きゅうり	1 本
丸なす	1 個
みょうが	2 個
ぼたんこしょう (または青唐辛子)	1 個 (1 ～ 2 本)
大根の味噌漬	40g
塩	適量

<作り方>

- ① 丸なすはみじん切りにして、塩少々を入れた水にさらしてあくをぬく。
- ② きゅうり、みょうが、ぼたんこしょう(青唐辛子)、大根の味噌漬はみじん切りにする。
- ③ ①のなすをザルにあげ、きゅうり、みょうが、ぼたんこしょう(青唐辛子)と合わせて水気をよくしぼり、味噌漬と合わせる。

参考資料：「未来へつなごう ばあちゃんの味 かあちゃんの味」

4. もち麦飯 (1.5 割麦ごはん)

白米 2 合といつもの水加減

もち麦 50g と水 100ml

(炊き上がり目安 約 2.4 合)

- * 大麦は白米よりたくさん水を吸うので、炊飯後の量の増え方（炊き増え）が白米より多くなる。（目安：白米約 2.2 倍、大麦約 2.8 倍）
- * 大麦の分量を米カップで計る場合、もち麦・米粒麦 50g は約 1/3 カップ、押麦 50g は約 2/5 カップが目安。

＜大麦・加工品の種類＞

もち麦 大麦の品種には、白米と同様に「うるち性」と「もち性」がある。もち麦はもち性
の大麦。食物繊維を多く含む。ぷちぷち・もちもちした食感が魅力
食物繊維 11.6g（うち水溶性 8.1g・不溶性 3.5g）

押麦 大麦の外皮やぬかを削り取った丸麦を
押しして薄く平らに加工したもの。
粒の真ん中にある黒い筋（黒条線）が特徴

米粒麦 大麦の外皮やぬかを削り取った丸麦の黒
条線の部分で 2 つに切って黒条線を除き、
米粒状に加工したもの



押麦

米粒麦

5 塩丸いかと夏野菜の酢の物

塩いかは、塩丸いかとも呼ばれ、内臓を除き、ゆでて皮を除き、塩漬けにした保存食で、海のない信州ならではの「いかの加工品」である。その塩いかと夏野菜の酢の物やきゅうりとの粕もみは、塩いかの代表的な料理で、夏の日常食やお盆のご馳走として上伊那・下伊那地方で親しまれ食べ続けられている。

材料と分量（4 人分）

塩いか	1/2 パイ
きゅうり	中 1 本
キャベツ	適量
酢	大さじ 2
砂糖	大さじ 1
うす口醤油	約小さじ 2

つくり方

1. 塩丸いかは水でよく洗い、水に 1 時間以上浸して、塩抜きする。味見をしながら、途中、水を 2～3 回換えて、少し塩味が残る程度に塩抜きする。
2. きゅうりは板ずりをして小口切りにし、塩をきゅうり 1 本に小さじ 1/3 ほど振りかけて軽くもんで（または、水 400ml に塩小さじ 2 の塩水に 10 分ほどひたす）、しんなりさせる。キャベツも一口大に切り、塩少々振りかけてしんなりさせる。

3. 酢、砂糖、醤油を合わせる。
4. 塩いかを薄い輪切り、または手で裂いて食べやすい大きさに切り、水気をきっておく。
5. 2. のきゅうりとキャベツの水気をしっかり絞り、4. の塩いかと混ぜ合わせる。
6. 3. と 5. を和える。