



好きな具材を入れて作る

長野県の郷土料理

おやき



材 料 (約 10 個分)

白金鶴 (薄力粉)	200g
砂糖	20g
サラダ油	10g
ベーキングパウダー	8g
水	90~100g
お好みの具材	200~300g

作 り 方

step 1 下準備

白金鶴 (薄力粉)、ベーキングパウダーをふるい器を使ってふるい合わせておく。

step 2 生地を作る

ふるい合わせおいた白金鶴 (薄力粉) とベーキングパウダーに、砂糖を入れて泡だて器で軽く混ぜ合わせます。そこに水を回し入れ、手でそぼろ状になるように混ぜます。粉っぽさがなくなってきたらサラダ油を加え全体になじむまで混ぜ、最後によくこねて、ひとまとめにし、滑らかな生地にします。

step 3 あんを包む

ひとまとめにした生地を 10 等分に分けて丸め、約 10cm ほどの円盤状にのばします。お好みの具材を生地の中央に入れ包み、口をしっかり閉じ、軽くつぶし円形に整えます。

step 4 蒸し器で蒸す

蒸気の上だった蒸し器にあんを入れた生地を入れ、中火で 15 分蒸します。

step 5 フライパンで焼く

フライパンにサラダ油を薄くなじませ、蒸し上がったおやきを並べ、弱火で両面がこんがり色づくまで焼いて出来上がり！