

認定番号 284 遠藤 美喜子（住田町）

料理名	なべやき																
料理の紹介 (いわれ、特徴)	<p>(いわれ)</p> <p>「なべやき」は、水で溶いた小麦粉を鉄鍋で焼いて作ったことから、その名がついたと言われる。主に農作業の小昼や子供たちのおやつ、時には主食として日常的に食べられてきた。</p> <p>気仙地方では、現代のように食べ物が豊富になかった昔から、家庭にある食材を上手に活用してきた。特に、余りご飯を美味しく食べるために作られたなべやきは、食べ物を無駄にせず食するという考えを重んじる気仙地方ならではの郷土料理である。ご飯を入れたなべやきは食べ応えがあり、小腹を満たすおやつとして多くの家庭で作られた。</p> <p>このほか、かぼちゃやさつまいも、ごまなど、旬の野菜や家庭にある食材を使い、それに応じて味噌や白砂糖を使用するなど、様々な味のなべやきがおふくろの味として親しまれている。</p> <p>(特徴)</p> <p>玉砂糖を入れた「なべやき」は、気仙地方では最も馴染み深い味として定着している。また、山林に囲まれた住田町では、材料にクルミを使用する家庭もある。ふっくらとした生地をほおぼると、溶けた玉砂糖の粒が懐かしくもやさしい甘味となって口いっぱいになり、歯ごたえのあるくるみの風味が美味しさを引き立たせる。</p>																
材料と分量 (8人分)	<table> <tr> <td>小麦粉（薄力粉）</td> <td>300 g</td> </tr> <tr> <td>ベーキングパウダー</td> <td>小さじ1/4</td> </tr> <tr> <td>冷めたご飯</td> <td>300 g</td> </tr> <tr> <td>玉砂糖</td> <td>150 g</td> </tr> <tr> <td>むきくるみ</td> <td>30 g</td> </tr> <tr> <td>塩</td> <td>小さじ1/2</td> </tr> <tr> <td>水</td> <td>300 ml</td> </tr> <tr> <td>サラダ油</td> <td>大さじ2</td> </tr> </table>	小麦粉（薄力粉）	300 g	ベーキングパウダー	小さじ1/4	冷めたご飯	300 g	玉砂糖	150 g	むきくるみ	30 g	塩	小さじ1/2	水	300 ml	サラダ油	大さじ2
小麦粉（薄力粉）	300 g																
ベーキングパウダー	小さじ1/4																
冷めたご飯	300 g																
玉砂糖	150 g																
むきくるみ	30 g																
塩	小さじ1/2																
水	300 ml																
サラダ油	大さじ2																
作り方	<ol style="list-style-type: none"> 1. むきくるみを1 cm 弱くらいの大きさになるまで包丁で粗く刻む。 2. ボウルに小麦粉、玉砂糖、冷めたご飯、くるみ、塩、ベーキングパウダーを加える。 3. 水を加え、ご飯粒が材料と均一に馴染むまで、泡だて器で混ぜ合わせる。玉砂糖の粒が残る程度にする。 4. 中火で熱したフライパン（直径28センチ）にサラダ油をひき、生地を一気に流し入れ、蓋をして5分ほど蒸し焼きにする。焦げないように焼き具合を見ながら弱火にする。 																

<p>作り方</p>	<p>5. 生地が表面がフツフツと穴が開き、生地が焼けて茶色になり固くなってきたら、フライ返しでひっくり返し、中火にして蓋を外して約5分焼く。焦げないように焼き具合を見ながら弱火にする。</p> <p>6. 玉砂糖の粒が溶け出し、香ばしく焼き上げたら完成。</p> <p>7. 皿に移して8等分に切り分ける。</p>
<p>料理・技術のポイント及び工夫している点</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ご飯の一粒一粒が生地と馴染むように混ぜ合わせることで、焼き上げた時に生地とご飯が一体化し、しっとりとした軟らかい食感に仕上がる。また、小麦粉のみで作るよりも、軟らかさが保ちやすい。 • ご飯の軟らかさによって、水加減を調整する。 • 材料が全体的に混ざり合っても、玉砂糖の粒は溶けにくく、最後に残る。この玉砂糖の粒をあえて残しておくと、焼き上げた時に溶けて美味しくなる。 • 水の代わりに牛乳を使うと、なめらかな味になる。 • 塩を加えることで、玉砂糖の甘さが引き立つ。 • 焼くときに最初に蓋をすると生地に熱がとおりやすくなり、ふっくらとした生地仕上がる。ひっくり返した後は蓋を外しておくと、生地がカリッと香ばしく焼きあがる。 • 一度生地をひっくり返した後は、生地が焦げ付かないように、フライ返しではがすなど時々確認する。