



おやき

食の匠

大船渡市

●伊藤チヨ子 [平成10年認定]

地域に伝えられてきた素朴なおやきです。
小豆の味を生かすように重そうは入れません。

材料▶15個分

皮生地

・小麦粉	500g
・熱湯	400cc
・砂糖	100g
・塩	2.5g
・黒ごま	適宜
・くるみ	適宜

小豆あん

・小豆	150g
・ざらめ	150g
・塩	3.5g

作り方

- 1 小麦粉、砂糖、塩をよく混ぜ合わせて、熱湯でこねる（最初300ccで練り、更に100ccを加えてこねる）。
- 2 分量の小豆とざらめであんをつくる。
- 3 1の生地を約60gにちぎり、広げてあんを40gに丸めて包み底にごまをふる。
- 4 べとつかないように、手粉として米粉を使う。
- 5 ホットプレート（170℃）で約10分間焼く。片側を返して、中央にくるみを乗せ、再び10分間焼く。

ポイント

- ・皮の柔らかさを保つために砂糖を加える。
- ・小豆あんを作る時、小豆に砂糖を加えて煮るとできる「アク」は、必ずすくい取る。塩を入れてよく練る。（約10分）

豆知識

おやき

長野県では、小麦粉、そば粉を練って皮にして具を包む。具は、小豆あんの他、野沢菜、なす、かぼちゃ、切り干しだいこんなど様々な種類がある。

島根県では米粉を皮にして、小豆あんを具にして両面焼いたもの。