

なべやき

食の匠
岩手県

住田町

● 遠藤 美喜子

[令和2年認定]

材料▶8人分

- ・小麦粉（薄力粉） ……300g
- ・ベーキングパウダー ……小さじ1/4
- ・ご飯（冷めたもの） ……300g
- ・玉砂糖 ……150g
- ・むきくるみ ……30g
- ・塩 ……小さじ1/2
- ・水 ……300ml
- ・サラダ油 ……大さじ2

●ポイント

- ・ご飯の軟らかさによって水の量を調整する。ご飯粒が生地と馴染むように混ぜ合わせることで、しっとりと軟らかい食感に仕上がる。
- ・生地では玉砂糖の粒が残るが、焼き上げるときに溶け出し美味しくなる。
- ・水の代わりに牛乳を使うとなめらかな仕上がりになる。
- ・焼く時は、ひっくり返した後は蓋を外し、縁が焦げ付かないように時々フライ返しではがすなど、確認しながら、カリッと香ばしく焼き上げる。

「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ています。主に農作業の小昼や子供たちへのおやつ、時には主食として日常的に食べられてきました。

玉砂糖を入れた「なべやき」は気仙地方では定番で、余りご飯を美味しく食べるために工夫されたもので、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てきました。

このほか、かぼちゃやさつまいも、ごまなど、その時々身近にある食材を使い、味噌や白砂糖を使用するなど、家庭によって様々ななべやきが親しまれています。

作り方

- 1 むきくるみを1cm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、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、泡立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28cm）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。
- 5 生地の表面がフツフツと穴が開き、生地の縁が焼けて茶色に変わ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。
- 6 玉砂糖の粒が溶け出して、香ばしく焼き上がったなら、皿に移して切り分ける。