



おやき

須坂の
郷土食

健康長寿 Point



郷土食「おやき」は信州のファストフード。中身は各家庭や地域によってさまざまです。また、焼いたもの、揚げたもの、いろいろな調理方法でおやきを楽しんでいます。

材料 (18 個分)

小麦粉(地粉) ……	500g	サラダ油 ……	大さじ1
ベーキングパウダー…	大さじ1	酢 ……………	大さじ1
砂糖 ……………	大さじ1	ぬるま湯…	300-350ml
塩 ……………	小さじ1/2		

1 個分の成分 裏面にあります。

作 り 方

1. 粉、ベーキングパウダー、砂糖、塩を合わせておく。
2. 1 にぬるま湯と酢とサラダ油を粉がなじむように少しずつ入れていき、耳たぶぐらいのかたさになるまでよくこねる。30分ぐらい寝かす。
3. 1 個45gに分割し、*あん(中に入れる具材)を入れる。
4. 蒸し器にふきんを敷いて、つなぎ目を下にして置き、20分蒸す。

*あんの作り方は裏面にあります。