



# おやきの作り方

ぐんま食育フェスタIn富岡  
で大人気だった'おやき'レ  
シピです。おやつにもピッ  
タリですので、味わってみ  
てはいかがでしょうか？



## (材料 10個分)

地粉	360g
重層	小さじ1と1/2
砂糖	40g
水	200cc程度

レンジではなく、茹で  
たい蒸して'かぼちゃ'  
に火を通してOK。

## かぼちゃ(10個分)

かぼちゃ	(正味) 150g
砂糖	大さじ1
塩	少々

## さつまいも(10個分)

さつまいも	(正味) 150g
砂糖	大さじ1と1/3
塩	少々
湯	大さじ2

生地に黒ゴマを入  
れても、おいしい。

## 切干大根(10個分)

切干大根	(乾) 20g	
人参	1/3本	
干しいたけ	3枚	
ごま油	大さじ1	
だし汁	1カップ	
A	砂糖	小さじ2
	酒	大さじ1
	みりん	//
	しょう油	大さじ1と1/3

## ☆ おやきの生地 ☆

### 【作り方】

- ① 粉に水を加え、混ぜ合わせる。
- ② 生地がポロポロにまとまってきたら、粉っぽさがなくなるまで、しっかりこねる。
- ③ 生地を具が包める大きなまで伸ばす。(中央は少し厚めに)
- ④ お好みの具を包み、ホットプレートで7~8分(150℃)両面焼く。

## ☆ おやきの具 ☆



### 【作り方】

- ① かぼちゃは皮と種を取り除き、1口大に切る。耐熱容器に入れてラップをし、600wで3分~3分半レンジで加熱する。(かぼちゃが柔らかくなるまで。)
- ② かぼちゃは熱いうちにつぶし、砂糖と塩を混ぜる。

### 【作り方】

- ① さつまいもは皮をむき、1~2cm幅の輪切りにする。
- ② 鍋で①を茹でる。柔らかくなればOK。
- ③ さつまいもは熱いうちにつぶし、砂糖と塩、また固さによって湯を加えて混ぜる。

### 【作り方】

- ① 切干大根は水で戻し、2cm幅に切る。人参は細切り、しいたけは水で戻し、細かいうす切りにする。
- ② 鍋にごま油を熱し、①を炒める。全体に油が回ったら、だし汁とAを加える。
- ③ 炒め煮をして、水分を飛ばす。

