

「富岡の創作郷土料理・伝統料理」応募用紙



料理のタイトル	伝統料理 おこじゅはんの「おやきの胡麻和え」		
氏名 (団体名・代表者氏名)	富岡市食生活改善推進協議会 会長 高橋 敏子 (富岡地区)		
住所		電話番号	

「なぜ、この創作郷土料理を作ったのか」、「どのような時にこの伝統料理を食べてたのか」など、料理に関するご記入ください。

「おこじゅはん」とはおやつの方言です。自家の小麦粉を使ってフライパンで大きく焼き上げ、それを一口大に切って胡麻・味噌・砂糖で和えた滋養たっぷりなおやつです。

昔、米・麦作りに養蚕と農家は一年中忙しく働いていました。特に養蚕はお蚕様と呼ばれ大切な収入源でもありました。朝早くから夜遅く迄、寝る間を惜しみ頑張りました。忙しい間のおやつは、大切なエネルギー源でした。胡麻と味噌味が絶妙で心が和みます。忙しい主婦の生活の智慧から生まれました。食べて休んで、もうひと働きと頑張ったのでした。試行錯誤しながら昔の味を再現しました。今は色々な「おやつ」があるけれど懐かしく美味しいと皆満足でした。

忘れられた手作りの温もりを、家族・地域のつながりを大切にしつつ、古里の味を今こそ後世に伝えたい、これが会員一同の願いです。

写真を貼付、またはイラストを描いてください。



使用食材 (4人分)			
* 市内で生産された食材については、市内産に○をつけてください。			
食材名	市内産	分量	料理の作り方を記入してください
<u>やきもち</u>			
小麦粉(薄力粉)	○	500g	① 青紫蘇は細かく切っておく。 ② 小麦粉はふるっておく。
ベーキングパウダー		大匙 1	③ 砂糖は水に湯煎してよく溶かす。
重曹		小匙 2	④ ポールにすべての材料を入れ混ぜる。
砂糖		大匙 2	⑤ 湯めて置いた20cmのフライパン に半分流し込む(2回に分ける)。
味噌	○	大匙 1	⑥ フライパン一杯に手で伸ばし1枚に 弱火でじっくりと焼き上げる。
青紫蘇	○	10枚	⑦ 7分程して表面と周囲が固まり始め たら裏返す。
水		300cc	⑧ もう片面を4分程して焼き上がり。
<u>胡麻和え(白ゴマ・黒ゴマ)</u>			* 食べやすい一口大に切って下記の 胡麻和えにして出来上がりです。
味噌	○	100g	① 材料2等分してポールに混ぜる。 (白ゴマ用・黒ゴマ用)
すりゴマ(白・黒)	○	85g	② 硬いようでしたらお湯を適宜加えて 程よい柔らかさにする。
砂糖		150g	☆ 器に盛り付け、好みの野菜を添える。 例えば 穂紫蘇・サニーレタスなど
水		適宜	
☆ 付け合せ野菜などは適宜 旬のものなど			
調理時間	50 分	1人当たり食材費	約 80 円