



ぼん ち いき ぎょうじ まつ
お盆や地域の行事(お祭りなど)で
た り ゆう き
おやきを食べる理由を聞いてみよう!



いえ ひと
家の人(おじいちゃん、おばあちゃんなど)など、地域(近所)の
ひと
人にインタビューしよう!

だれ
いつ誰にインタビューした?

ねん がつ にち なまえ
年 月 日

しつもん
質問1

こ た
子どものころ、おやきを食べた?

しつもん
質問2

ぐ す
どんな具が好きだった?

しつもん
質問3

ぼん きせつ ぎょうじ た おも で
お盆や季節の行事で食べた思い出はある?

かんが
考えてみよう

◎ なぜおやきは今まで受け継がれてきたのだろうか?

◎ おやきのよいところはなんだと思う?

まとめ

はっけん
わたしの発見

これからやってみたいこと

- (例) ☐ いえ つく ☐ 家で作りたい ☐ ぐ つく ☐ ちがう具で作りたい
☐ かぞく おし ☐ ちいき きょうどしょく ☐ 家族に教えたい ☐ 地域の郷土食をもっと調べたい
☐ ほか ☐ その他()



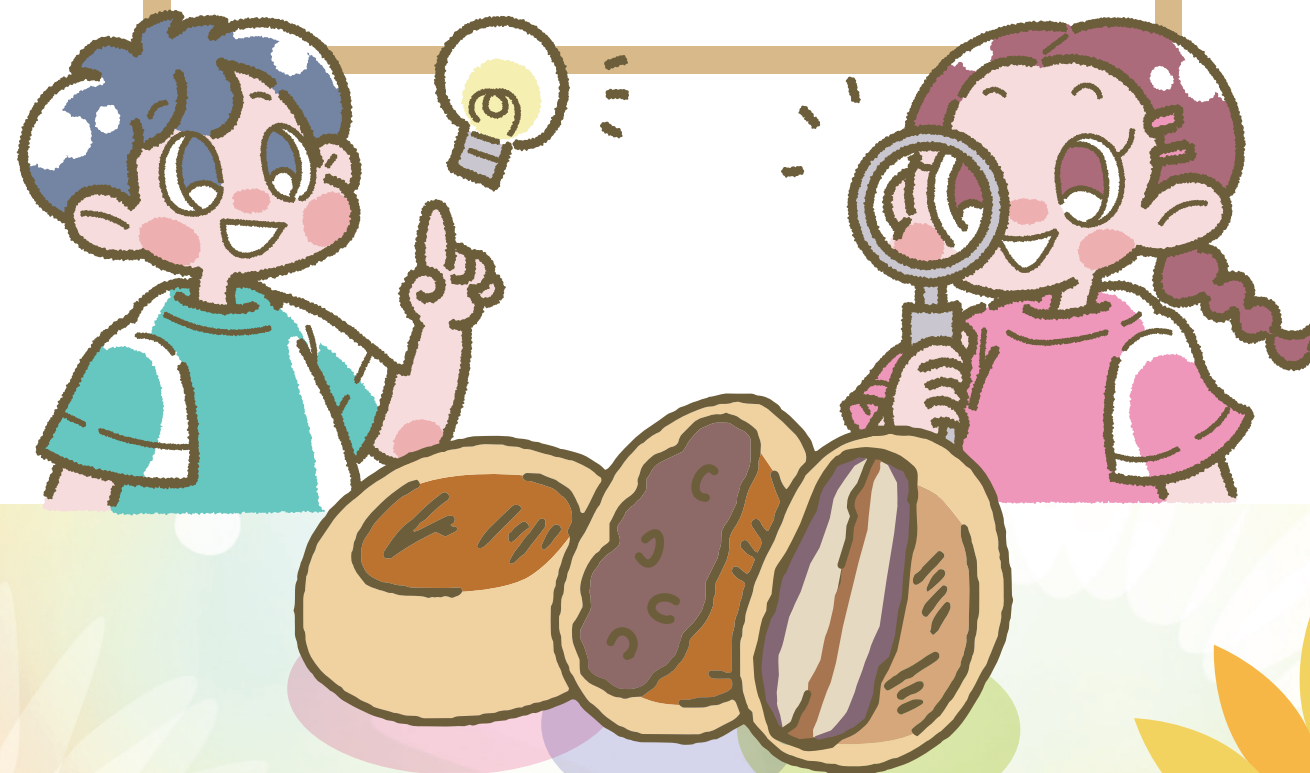
し まな つく た ねん こな たいけんきょうしつ
「知って、学んで、作って、食べる」100年フード“粉もの”体験教室

なつ やす
おやきでつながる夏休み!

おやき

じ ゆう けん きゅう
自 由 研 究

シート



なか
おやきの中に、
きょう ど ひ みつ
「郷土の秘密」が詰まってる!

まるむ 丸なすの蒸しおやき

【材 料】(おやき10個分)

○丸なす：中4個

合わせ味噌

○味噌：60g ○砂糖(好みで加減)：10g

○白すりごま：大さじ1/2 ○サラダ油：小さじ1/2

○鰹節粉：ひとつまみ

【作り方】

①丸なすの両端を薄く切り落とし、横スライスで6等分しておく。合わせ味噌をボウルに入れて、よくかき混ぜておく。

②丸なすスライスに1枚に合わせ味噌を塗って、もう一枚のスライスとサンドする。味噌を塗ると水が出やすいので、一度に3個ぐらいずつ塗って作る。

強力粉の生地(なすおやき用)

【材 料】(なすおやき10個分)

○強力粉：300g ○ぬるま湯：240g

【作り方】

①小麦粉をボウルに入れて泡だて器で攪拌した後に、ぬるま湯を全量入れて菜箸3～4本を握り、しっかり混ぜる。箸をいったん抜いて違う場所に差し込みさらによく練っていく。最後に手を入れてダマがないように練り上げる。

②ラップをかけて30分置いておく。

③手に粉をつけて、まな板の上にも粉をふっておく。

④生地の上に粉をふり入れてから、生地を持ち上げてまな板の上ののせ棒状に伸ばす。

⑤包丁で10等分に切り分けて、ひとつずつ手粉のボウルで転がしてから、生地を丸く伸ばしていく。

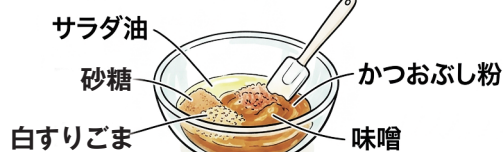
⑥周りを薄く、中央を厚めに伸ばしたところへ、具をのせてシューマイを包むように具を親指で押さえながら、生地だけを上に持ち上げていく。

⑦口を閉じたら笹を巻いて強火で12分蒸かす。

⑧出来あがったらザルなどに置き、粗熱が取れたら1個ずつラップをかける。

①

A. 合わせ味噌を作る



B. 丸なすをスライスする



②



なすに味噌を塗り、サンドする。3個作る。

あずきや 小豆の焼きおやき

【材 料】(おやき15個分)

○小豆：200g ○きび糖：120g ○塩：4g

【作り方】

①小豆をよく洗い鍋に移して、小豆量の4・5倍程度の水をいれて中火にかける。

②沸騰したら熱湯を捨て、また同量の水を入れて火にかけ、これも沸騰したら捨てて水を同量入れて火にかける。

③沸騰したらごく弱火にし、ふたをして1時間ほど煮る。途中、水がなくなりそうな時は水を足し、指でつぶれるほど軟らかく煮る。

④軟らかくなったら、きび糖を3回に分けて入れ、最後に塩を入れて、しゃもじですくうとポツリと落ちる程度まで煮詰め、バットに広げて冷まし、15等分にして丸めておく。

ふくらし粉入り中力粉の生地(あずきおやき用)

【材 料】(おやき15個分)

○中力粉：300g ○ぬるま湯：180g ○ベーキングパウダー：9g ○きび糖：30g

○サラダ油：小さじ1

【作り方】

①小麦粉とベーキングパウダーをボウルに入れて泡だて器でよく攪拌する。

②ぬるま湯にきび糖を入れて溶かし、①に全量入れ、サラダ油も加えて、菜箸3～4本を握り、水と粉をさっくり混ぜる。箸をいったん抜いて違う場所に差し込みながら練っていく。最後に手を入れてダマがないかチェックして、ラップをかけて15分置いておく。

③手に粉をつけて、まな板の上にも粉をふっておく。生地の上に粉をふり入れてから、生地を持ち上げてまな板の上ののせ棒状に伸ばす。

④包丁で15等分に切り分け、手粉をつけて生地を丸めて、真ん中厚く、回りを薄く伸ばす。

⑤生地中央に具をのせて、具を押し付けるようにして周りの生地を持ち上げる。周りから生地を中央へ集めながら包んでいく。

⑥フライパンかホットプレートに並べて、ふたをして弱火(ホットプレートは200℃)で両面5分ずつ焼く。

①

流水で洗う



水：4.5倍量



②



沸騰させる



ザルにあけて汁を捨てる

(2回繰り返す)

③



ごく弱火で煮る(約1時間) 途中水を足す

④



味付け(きび糖・塩)を3回に分けて入れる



バットに広げ冷まし 15等分して丸める

自由研究 おやきのひみつレポート

【実験1】粉に水を入れてこねると…?

○こねてすぐの粉：さわると()している。

○こねて休ませた生地：引っ張ると()。

【実験2】「焼く」と「蒸す」でどう変わる?

○フライパンで焼いたとき：見た目は()。

においは()。

○セイロに入れて蒸したとき：生地が()。

はかせの解説



小麦粉に水を入れてこねると「グルテン」という粘り気が生まれるよ!これが網の目のようになって、具をしっかり包み込んでくれるんだ。

はかせの解説



焼くだけは焦げ目がついてパリッとした食感。蒸かすだけは真白でモチモチになるんだよ。

【社会科】 どうしておやきが生まれたの?

長野県は山が多くて、むかしはお米が育ちににくい場所が多かったんだ。だから、お米の代わりに「小麦」や「そば」を育てて、主食として食べられる「おやき」を作ったのが始まりだよ。

○今日使ったおやきの中身:

()

○むかしの人は、おいしい野菜を干したり、漬けたりして保存して、おやきに包んでいたんだよ。

今日の体験を記録しよう!

・参加した日 年 月 日

・作ったおやきの具

☐ 小森ナス ☐ あんこ

【おやきについて学んだこと】

・今日初めて知ったことは?

・おやきはどんなときに食べられてきた?

☐ 普段のおやつ ☐ 農作業の合間

☐ お盆 ☐ お祭り

☐ その他()