

6月

おやき



おやきとは？

小麦や蕎麦粉を水で溶いて練った生地に、小豆や野菜で作った餡を包んで焼いたもの。長野県選択無形民俗文化財に認定される、長野県を代表する郷土料理です。当時貴重だった米の代わりに、農作業の合間のおやつとして食べられていました。歴史は古く、小川村の縄文遺跡からは、おやきの原型といわれる雑穀の粉を練って焼いた後が発見されています。

レシピ

お好みの具材を入れて
アレンジしてみてください♪

材料(1人分)

小麦粉	25g	★醤油	1.3g
えのき1/3カット	4g	★みりん	0.6g
玉ねぎ	3g	★砂糖	0.6g
大根	13g	ぬるま湯	15g
人参	4g	サラダ油	1g

作り方

1. 小麦粉にぬるま湯を少しずつ加え、手でこねる。
2. ひとまとめにして10分休ませる。
3. 玉ねぎはみじん切り、大根、人参は千切りにする。
4. 鍋に油を敷き、1とえのきを炒め、★で味付けをする。
5. 2の生地を人数分に分け、薄く平らに広げ4を包む。
6. 鍋にサラダ油を敷き、おやきの表面が色づく程度に焼く。
7. 15～20分ほど蒸して完成。



★おすすめ献立例★～長野県メニュー～ 野沢菜のそぼろご飯・きのこ汁・おやき・りんご



長野県って どんなところ？

県の約84%を山地が占める、山岳県です。「日本アルプス」と呼ばれる、飛騨・木曾・赤石の3つの山脈を有します。人口総数は202万7,499人。(令和4年2月1日現在)

食文化について

県を代表する郷土料理「野沢菜漬」「信州そば」は、「おやき」と共に長野県選択無形民俗文化財に認定されています。

野沢菜漬は、北信地方において厳しい寒さを乗り越えるための保存食として誕生しました。野沢菜は全国的に有名な伝統野菜で、おやきの具材としても人気です。

また、標高が高く寒冷な気候を活かし、そばの栽培が盛んに行われました。かつては「そばがき」や「そば団子」が主流でしたが、「信州そば」の誕生によって全国に麺状のそばが広まったといわれています。

長野県の名産品

生産量NO.1



長野県の給食情報

1食あたりの
給食費(平均)

小学校 279円
中学校 325円

完全給食実施人数

小学校 9万9,747人
中学校 5万1,810人

実施率100%

実施率99.2%



(令和3年長野県教育委員会)