



かぼちゃさつま あんのおやき

長野県の郷土食といえ
ばおやきです。冬の寒
さが厳しい山間地域で
は、お米作りが難しく、
小麦粉やそば粉を使っ
て作られました。
保育園で人気のおやつ
です。

材料（4人分）

かぼちゃ（冷凍でも◎）・50g
さつまいも・・・・・30g
★地粉（中力粉）・・・・100g
★重曹・・・・・小さじ1/3
★ベーキングパウダー・・小さじ1/2

☆水・・・・・30～35ml
☆酒・・・・・大さじ1
☆砂糖・・・・・大さじ1と1/2
☆酢・・・・・小さじ2
☆塩・・・・・ほんの少し
☆油・・・・・小さじ1

作り方

- 1 生地を作る。★の粉類を混ぜておく。
- 2 ☆をよくかき混ぜておく。
- 3 1に2を加え、練り合わせる（水でかたさを調整する）。20分ほど寝かせる。
- 4 具を作る。かぼちゃとさつまいもを大きめに切り、やわらかくなるまでゆでる。
（動画内では冷凍かぼちゃを使用し、電子レンジで加熱しました）
- 5 4を合わせて、一緒に軽くつぶす。
- 6 甘さをみて、様子で砂糖（分量外）をくわえる。
- 7 具と生地を4等分し、具を包む。
- 8 蒸気があがった蒸し器で10～15分ほど蒸して、できあがり。

