



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 蒸氣があがった蒸し器で10~15分ほど蒸して、できあがり。

動画やその他の
郷土食はこちら

