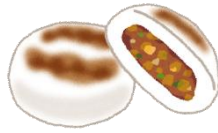


# ～親子で楽しむ～いばらきの味料理教室～

## 「 伝承料理！親子で協力！粉料理 」



土浦市食生活改善推進員協議会 食育推進成人グループ  
実施：令和8年1月25日（日）  
土浦市保健センター



### ★2種のおやき(4人分)

#### 【皮】 8個分

<材料> 一個：40g

薄力粉	200g
そば粉	6g
砂糖	大さじ1・1/3 (12g)
塩	小さじ1/3弱 (1.6g)
ドライイースト	2g
ぬるま湯	110cc

<作り方>

- ① ボールに薄力粉、そば粉を入れて混ぜ合わせる。
- ② ①のボールの左半分にドライイーストと砂糖、右半分に塩を入れ、中央部分を空けてぬるま湯を少しずつ加え、箸で混ぜ合わせる。
- ③ まとまったらボールから出してこねる。
- ④ 1時間くらい置いてを発酵させる。
- ⑤ 1個約40gに分ける。
- ⑥ 手粉を付けて綴じ目を下にして丸める。

#### 【具】 切り干し大根 4個分

<材料>

切干大根	30g
れんこん	30g
人参	15g
水	35cc
和風顆粒だし	小さじ1/3強 (1.2g)
A	
しょう油	小さじ2 (12g)
砂糖	小さじ2弱 (5g)
みりん	大さじ1・1/2 (27g)
サラダ油	適量

<作り方>

- ① 切干大根は水で戻し、水気を切る。
- ② 鍋に油を敷き、野菜を炒め、水と顆粒だしを加えて煮る。  
さらにAの調味料を加え、汁気がなくなるまで煮る。
- ③ 一個40gに分け、皮で包み、とじ目を下にして丸める。
- ④ 蒸し器で12分蒸す。
- ⑤ 油を入れたフライパンで両面を焼く。

切干し大根は水分が少ない分、生の大根より「カリウム」「カルシウム」「マグネシウム」などの多くの栄養素が凝縮されています。

#### 【具】 かぼちゃあん 4個分

<材料>

かぼちゃ	140g
砂糖	大さじ1・2/3 (15g)
塩	小さじ1/6強 (1.3g)
レーズン	15g

<作り方>

- ① レーズンはお湯で油抜きをして、水分を取っておく。
- ② かぼちゃに砂糖、塩、①を混ぜる。
- ③ 一個40gに分け、皮で包み、とじ目を下にして丸める。
- ④ 蒸し器で12分蒸す。
- ⑤ 油を入れたフライパンで両面を焼く。

# ★そばがきけんちん(4人分)

## <材料>

そば粉	100g
大根	80g
人参	60g
ごぼう	60g
しめじ	40g
長ねぎ	1本
油揚げ	1枚
熱湯	200cc
*だし汁	600cc
みりん	小さじ2 (12g)
しょうゆ	大さじ2 (36g)
サラダ油	小さじ1 (4g)

## <作り方>

- ① 大根・人参はいちょう切り、ごぼうはささがきにして水さらし、水をきっておく。
- ② しめじは小房に分け、長ねぎは斜め切りにする。
- ③ 油あげは油抜きして、半分に切り、細切りする。
- ④ サラダ油を熱して①を炒める。②とだし汁を加え、煮立ったら火を弱めて7~8分煮る。油あげを加え、みりん・しょうゆで味を整える。
- ⑤ そば粉に、熱湯を入れ素早くかき混ぜる。一口大にちぎり、鍋の中に入れる。  
※そば粉は素早くかき混ぜるのがポイントです!



土浦市イメージキャラクター つちまる



## 《だし汁のとり方》

塩分を減らすための工夫…味噌汁や煮もの、和えものにだし汁を使う

### <だし汁1000cc分>

昆布(1%)	10g
かつおぶし(2%)	20g
水	1300cc

### 【キッチンメモ✍️】

鰹節のだしをとる時は、生臭さがこもるので、蓋をせずにだしをとります。漉す時は絞ったりせず、自然に落ちるものだけにします。絞ると渋み等が出てしまいます。

- ① こんぶは乾いたふきんで表面を軽くふき、分量の水につけておく。
- ② (30分~60分)弱火にかけ、沸騰する前にこんぶを取り出し、かつお節を加える。
- ③ 再び沸騰したら火を止め、1~2分おき、漉し器かザルで漉す。

【参考】 1人分の栄養素量	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
おやき(切干し大根)	156	3.2	1.4	46	2.7	0.8
おやき(かぼちゃあん)	150	2.6	0.5	13	4.9	0.5
そばがきけんちん	165	6.4	3.5	65	3.8	1.5
合計	471	12.2	5.4	124	11.4	2.8