

管理栄養士のお手軽レシピノート



★群馬県の郷土料理レシピ

お家で作ってみませんか？

★おきりこみ

材料(どんぶり3杯分/汁椀7杯分)

- ・豚肉 40g
- ・大根 100g(5cmくらい)
- ・人参 50g(1/3本くらい)
- ・小松菜 30g(1束くらい)
- ・長ねぎ 50g(1/2本くらい)
- ・里芋 100g(2個くらい)
- ・しいたけ 20g(小2個くらい)
- ・油揚げ 1枚
- ・しょうゆ 大さじ2杯
- ・みりん 小さじ1.5杯
- ・塩 1g(ひとつまみ)

・おきりこみ麺

小麦粉	150 g
水	75 g

・だし汁

煮干し	50 g
水	1.2 L



《出し汁の作り方》

- ① 煮干しの頭とはらわたをとり、水に一晩つけておく。(時間がない場合は30分)



- ② 鍋に入れて沸騰するまで中火で加熱する。沸騰したら火を止め、5分置いてから、ペーパータオルでこす。



《おきりこみ麵の打ち方》 ※写真は2倍量で作っています。

- 小麦粉に少しづつ水を加えながら手で混ぜ、全ての水が注ぎ終わったらこねる。全体が均一になり、耳たぶくらいの硬さになったら1つに丸め、濡れ布巾をかけて寝かせておく。
※生地を寝かせる時間は汁の準備が整うまででOK。



- 打ち粉を1つかみくらい取り、台にまんべんなく広げる。麺棒にも打ち粉をつけておく。生地を取り出し、手で軽く広げ、麺棒に巻き付けるようにしながら生地を押し、のばす。生地の向きを変えながら何度も伸ばし、2~3mmくらいの厚さにする。(都度打ち粉をつける)生地に打ち粉を振って3つ折りにし、1cmの幅に切る。切った麺は手でほぐしておく。



《作り方》

- 材料を切る。

大根と人参	→ 皮をむいていちょう切り
白菜	→ 小さめのそぎ切り
長ねぎ	→ ななめにうす切り
しいたけ	→ 石づきを取ってうす切り
里芋	→ 皮をむいて厚めの半月切り
小松菜	→ 3cm幅
豚肉	→ 1口大
油揚げ	→ お湯をかけてから短冊切り



- 鍋にだし汁と大根、人参、しいたけ、里芋、白菜を入れて煮る。沸騰したら油揚げと豚肉を加える。豚肉に火が通り、再び沸騰してきたら調味料(しょうゆ・みりん・塩)を加える。



- ②の鍋におきりこみ麵と長ねぎ、小松菜を加える。
(沸騰するまでなるべく触らない)沸騰してきたら麺がくっつかないように時々混ぜながら、5~10分程度煮込む。麺が柔らかくなってきたら完成。



今回は、群馬県の名産、「おきりこみ」を紹介します！

皆さんは、「おきりこみ」をご存知ですか？

群馬県南部は、冬の日照時間が長く乾燥した気候と水はけのよい土壌に恵まれているため、古くから米麦二毛作が盛んで、小麦から作られる「粉もの食」が発展してきました。その代表的な料理が「おきりこみ」です。養蚕をはじめとする農作業で忙しい農家を中心に、時間をかけずに簡単に作れ、栄養バランスにも優れた料理として食べられてきました。生麺を直接煮込むので、麺についた小麦粉によって、汁にとろみがつき、寒い冬に体を温めてくれます♪

具材は旬の野菜を活用して、季節の味わいを楽しむこともいいですね😊

毎月19日は「いただきますの日」、
毎年6月は「食育月間」です。

