

# 冷や汁と手打ちうどん

群馬

材料 (1人分)

## ・うどん

小麦粉(中力粉)	100	g
水	50	g
塩	1	g
打ち粉	適量	

## ・冷や汁

いり白ごま	10	g
みそ	25	g
青じその葉	1	枚
きゅうり	25	g
砂糖	4	g
水	100	ml



作り方

## ・うどん

小麦粉をボールにふるっておく。

分量の水に塩を加えて溶かす。

に を少しずつ混ぜ、よくこねる。まとまったら20～30分ねかせる。

をめん棒でのばし、折りたたみ、3～4mm幅に切り、ほぐしておく。

沸騰した湯(うどんの重量の5～6倍)に、うどんをほぐしながら入れ、約10分入れる。途中で差し水をする。

ゆであがったうどんをざるに取り、冷水でもみ洗いする。

## ・冷や汁

すり鉢で白ごまを油の出るまでよくすり、砂糖とみそを加えて混ぜる。

きゅうりは輪切り、青じそはたて半分に切って、せん切りにする。

に を入れ、すりこぎで軽くすり、分量の水を少しずつ加えてのばす。

きゅうりは少量の塩(1%)を加えて軽くもんでもよい。

うどんを打たずに、そうめんやひやむぎをゆでてもよい。

冷や汁をご飯にかける食べ方もある。

## 冷や汁

宮崎

材料 4人分

煮干し	30 g
いりごま	大3
味噌	大3
水	440 ml
きゅうり	1本
青じそ	5枚
木綿豆腐	1/2丁
アジの干物(白身魚)	1枚
麦飯(白米、麦)	適量
長ねぎ	適量



作り方

麦飯(白米3麦1)を炊いておく。

すり鉢で、いりごまをする。

に頭とはらわたを取った煮干しを入れすりつぶす。

味噌を入れて練る。味噌をすり鉢にはりつけて逆さにし、火であぶる。

に水を入れて溶かし、延ばしていく。

輪切りにしたきゅうり、せん切りにした青じその葉を入れる。

手でくずした豆腐、焼いたアジの干物をほぐし に入れる。

炊きあがった麦飯を茶碗に盛り、好みで長ねぎとのりをのせる。

に出来上がった冷や汁をかけていただく。

# 冷や汁

山形

材料 4～5人分

雪菜	60g
小野川もやし	40g
小松菜(ほうれん草)	200g
干し貝柱	2個
干しいたけ	3枚
にんじん	30g
凍みこん	1枚
だし汁	300cc
しょうゆ	45cc
みりん	45cc



印の材料は、山形県置賜地方(米沢市周辺)独特のものである。手に入らない場合は、他のものを代用してもよい。

## 準備

干し貝柱と干しいたけは、400ccの水に1時間以上浸してもどす。

もどし汁は、だし汁として使うので残しておく。

貝柱はほぐし、干しいたけはせん切りにする。

凍みこんは、ぬるま湯でもどし、何度か水をかえて洗い、水が澄んだら水気を絞って半分に切ってからせん切りにする。

のだし汁300ccにしょうゆとみりんを入れ、とを煮て冷ましておく。

## 作り方

雪菜を4～5cmの長さに切り、ゆでて水に浸し、すぐに取り出して水気を切る。

小野川もやしは、水からゆでて、根を切り落とし、4～5cmに切りそろえる。

小野川もやしの代わりに豆もやしをゆでてよい。

小松菜をゆで、4～5cmに切る。

にんじんも4～5cmのせん切りにし、ゆでておく。

準備の浸し汁で、を、を、をあえ、1時間から一晩おく。

小鉢に盛りつける。

### 雪菜

米沢市周辺の特産物で、アブラナ科の野菜を母体とした一種のとう菜である。「雪菜」の名にふさわしく、積雪の下でとう立ちさせ、豪雪の冬ほど豊作という。

### 小野川もやし

米沢市の奥座敷といわれる小野川温泉の廃湯を利用して栽培される大豆もやしでブランド品と見なされている。

### 凍みこん

凍みこんにやくのことで、こんにやくを凍らせてから乾燥させたもの。現時点での食用地域は置賜地方(米沢周辺)のみで、生産している農家は茨城県に一軒あるだけである。

## スピード焼きまんじゅう

材料	1串分		
強力粉	75	g	
薄力粉	25	g	
ドライイースト	小1		
牛乳	65	ml	
バター	10	g	
砂糖	9	g	
塩	1	g	



たれ 2~3串分			
水	50	ml	
黒砂糖	50	ml	
ざらめ糖	60	ml	
赤みそ	50	ml	
片栗粉	大1		

30~40cmの竹串

### 作り方

小麦粉、砂糖、塩を合わせてふるう。

牛乳をレンジで約20秒間あたためる。ドライイーストを混ぜ、溶かす。

に を入れ、混ぜ合わせ、こねる。粉が少し残っているところでバターを加え、こねながら生地に練り込む。

全体が1つにまとまってきたら、台にとり出し、さらにこねる。生地がなめらかになってきたら、手のひらでコロコロ転がすようにし、細長くのばすようにしては半分に折る、を繰り返して、こね始めから約10分でこね上げる。

こね上がった丸くまとめ、ボールに入れ、ラップをし、オーブンを40 にセットし、20分発酵させる。

この間にたれを作っておく。

の生地を4等分にして丸め、少し偏平に形を整え耐熱皿にならべ、ラップをして電子レンジで30秒加熱する。

フライパンに を並べ、ふたをして、ごく弱火で10分焼き、裏返して5分焼く。濡らした竹串に刺し、刷毛でたれをつける。

# 平成版焼きもち

群馬

材料	4個分	
地粉（新田産）	100	g
ドライイースト	小1	
牛乳（新田産）	65	ml
バター（新田産）	10	g
砂糖	9	g
塩	1	g



具の例	1個につき	みそ...	みそ6g	砂糖9gを合わせる
		チーズ...	15g	
		小倉あん...	20g	
		黒ごまペースト...	20g	
		野沢菜昆布...	20g	
		高菜漬け...	20g	
		ふきのとうのみそ漬け...	15g	
		こんにゃくの漬け物...	30g	
		大和芋と昆布	...	さいの目切りにした大和芋20gと昆布の佃煮5gを合わせておく。

その他、山菜、なす、おから等々、好みや季節に合わせて用意する。

## 作り方

小麦粉、砂糖、塩を合わせてふるう。

牛乳をレンジで約20秒間あたためる。ドライイーストを混ぜ、溶かす。

に を入れ、混ぜ合わせ、こねる。粉が少し残っているところで、バターを加え、こねながら生地に練り込む。

全体が1つにまとまってきたら、台にとり出し、さらにこねる。生地がなめらかになってきたら、手のひらでコロコロ転がすようにし、細長くのばすようにしては半分に分ける、を繰り返して、こね始めから約10分でこね上げる。

こね上がった丸くまとめ、ボールに入れ、ラップをし、オーブンを40 にセットし、20分発酵させる。

この間に具の準備をする。

の生地を4等分にし、めん棒で直径10cmくらいにのばし、具を包んで耐熱皿に並べ、ラップをして電子レンジで30秒加熱する。

フライパンに油を熱し、 を並べ、ふたをして、ごく弱火で10分焼き、裏返して

5分焼く。

オリジナル郷土料理

## 平成版焼きもち

群馬

材料	4個分
強力粉	75 g
薄力粉	25 g
ドライイースト	小1
牛乳	65 ml
バター	10 g
砂糖	9 g
塩	1 g



具の例	1個につき
みそ...	みそ6g 砂糖9gを合わせる
チーズ...	15g
小倉あん...	20g
黒ごまペースト...	20g
野沢菜昆布...	20g
高菜漬け...	20g
ふきのとうのみそ漬け...	15g
こんにゃくの漬け物...	30g
大和芋と昆布 ...	さいの目切りにした大和芋20gと昆布の佃煮5gを合わせておく。

その他、山菜、なす、おから等々、好みや季節に合わせて用意する。

### 作り方

小麦粉、砂糖、塩を合わせてふるう。

牛乳をレンジで約20秒間あたためる。ドライイーストを混ぜ、溶かす。

に を入れ、混ぜ合わせ、こねる。粉が少し残っているところで、バターを加え、こねながら生地に練り込む。

全体が1つにまとまってきたら、台にとり出し、さらにこねる。生地がなめらかになってきたら、手のひらでコロコロ転がすようにし、細長くのばすようにしては半分に折る、を繰り返して、こね始めから約10分でこね上げる。

こね上がった丸くまとめ、ボールに入れ、ラップをし、オーブンを40 にセットし、20分発酵させる。

この間に具の準備をする。

の生地を4等分にし、めん棒で直径10cmくらいにのばし、具を包んで耐熱皿に並べ、ラップをして電子レンジで30秒加熱する。

フライパンに油を熱し、 を並べ、ふたをして、ごく弱火で10分焼き、裏返して

5分焼く。

オリジナル郷土料理

## 大和芋の薄焼きピッツア

### 材料

#### 生地

薄力粉	140g
ドライイースト	小1
砂糖	小1
塩	小1/2
ぬるま湯	70g
オリーブ油	大1/2
トマトピューレ	大4
オリーブ油	大1
大和芋	100g
しいたけ	1枚
モッツアレラチーズ	100g



### 作り方

ボールに薄力粉、砂糖、塩を合わせてふるっておく。

ぬるま湯（40）にドライイーストを入れ、溶かす。

に を入れ、混ぜ合わせ、こねる。粉が少し残っているところでオリーブ油を入れ、よくこねる。（約10分間）

こね上がったたら丸くまとめ、ボールに入れ、ラップをし、オーブンを40 にセットし、20分発酵させる。

大和芋は輪切り、モッツアレラチーズは1cm角に切り、しいたけは薄切りにする。

を丸くのばし、オリーブ油、トマトピューレを塗り、大和芋、しいたけをのせ、モッツアレラチーズをのせて250 のオーブンで8分焼く。

## おきりこみ 夏バージョン

### 材料

小麦粉（中力粉）	100	g
水	50	ml
打ち粉	適量	
煮干し	15	g
じゃがいも	40	g
なす	20	g
にんじん	20	g
いんげん	20	g
しいたけ	10	g
まいたけ	10	g
油揚げ	20	g
醤油	45	ml
水	1000	ml



### 作り方

小麦粉をボールにふるっておく。

に水を少しずつ入れ、よくこねて、まとめる。

ぬれぶきをかけて20～30分ねかせる。

鍋に水を入れ、頭とはらわたを取った煮干しを入れ、強火で加熱する。

じゃがいもは皮をむいて1cmの厚さに切り、にんじんは半月切り、しいたけは薄切り、まいたけはほぐしておく。油揚げは、たんざく切りにし、に入れ、やわらかくなってきたら2～3cmに切ったいんげんを入れ煮る。醤油で味をつける。

のうどんをめん棒でのばし、屏風だたみにし、うどんより少し太めに切る。  
煮立った に をゆでないでそのまま入れ、約10分煮る。

おきりこみは、基本的にはうどんをこねるとき塩を入れない。