

おらが村の粉料理

「おやき」と「生パスタ」

原地区食生活改善推進員

たかやまの文壇

(文化協会短歌部)

(二十四年一月十二日)



●冷やご飯を入れた「おやき」

- ★材料★ (12個分)
 小麦粉…………… 250g
 むしパンミックス… 250g

 青のり…………… 10g
 ごま…………… 20g
 みそ…………… 50g
 冷やご飯…………… 200g
 ふきのとう…………… 50g
 水…………… 240cc

 サラダ油…………… 適宜

●唐辛子を入れた「おやき」

- ★材料★ (12個分)
 小麦粉…………… 300g
 むしパンミックス… 150g

 ねぎ…………… 50g
 ごま…………… 20g
 みそ…………… 15g
 ふきのとう…………… 50g
 唐辛子…………… 少々
 水…………… 400cc

 サラダ油…………… 適宜

★「おやき」の作り方★

- ①ねぎなど具を刻んでおきます。
- ②ボールに小麦粉、むしパンミックス、水を入れて混ぜ合わせます。
- ③②にねぎや他の具材を加えます。
- ④フライパン又は、ホットプレートに油をひいて生地を小判型や円型にして両面を焼きます。

●蒸し野菜のヘルシーパスタ

- ★材料★
 キャベツ } …… 適量
 にんじん }
 しめじ }
 お好みのドレッシング… 適量

★作り方★

- ①野菜はフライパンや鍋に少量の水を張って、蒸し煮にします。
- ②お好みのドレッシングをかけて、パスタに盛り付けます。

●かわり和風パスタ

- ★材料★
 凍み豆腐 (そぼろ高野豆腐) …… 100g
 砂糖…………… 40g
 しょうゆ…………… 40g
 みりん…………… 少々
 鶏からスープ・和風だし… 適宜

★作り方★

- ①凍み豆腐を戻しておきます。
- ②①の水分を残したまま、味付けをします。
- ③パスタにからめます。

●簡単・手打ち生パスタ

- ★材料★ (2人分)
 薄力粉…………… 25g
 強力粉…………… 75g
 卵…………… 1個
 オリーブオイル…………… 大さじ1/2
 塩…………… 小さじ1/2

★作り方★

- ①薄力粉と強力粉をボールでよく混ぜて、こねる台 (大きめのまな板) にあけます。
- ②真ん中をドーム状に空洞をあけて、卵、オリーブオイル、塩をくほみに入れて、最初はフォークで卵をかき混ぜ、周りとなじませます。
- ③さらに周りの粉の山を崩しながら、フォークでかきまぜ、良く混ぜたら、今度は手でよくこねます。
- ④よく全体がなじみ、耳たぶくらいの柔らかさになって丸くまとまったところで、固く絞った濡れぶきんをかぶせ30分くらい置きます。
- ⑤30分後、棒で良く伸ばし薄さ2mm位になったところで、好きな太さに切つてできあがり。
1枚、1枚ほぐしながらゆでて、お好きな具をあえて召し上がります。

おしよせる寒波はきびし冬至には

南瓜スープで体温める

割田 良次

宇宙への夢を実現飛行士は

その良き笑顔子らへ中継

相馬 昭典

何よりも晩酌するのが生きがいと

九十寿の人が無心に笑う

高橋 浪志

ひこ孫はよちよちあるく男の子

照明のひもをやつとつかめる

野上 昭道

宿病しゅくびょうなる腰をかばいて塩辛き

村湯浴びつと日終らむ

木村朝次郎

僅かづつ日の伸びてゆく小正月

明日の仕事にのぞみをつなぐ

小林 良教

窓ガラス氷れる朝の厨にて

心あらたに若水をくむ

後藤 一哉

「万歳」を「がんばろう」に変え三唱す

公民館での年賀集会

佐藤 重夫

人住まぬブロック塀は傾きて

博多人形の広告侘びし

鈴木 秀知

こちら「2代目緑のふるさと協力隊」

こんにちは！第18期緑のふるさと協力隊の須原由里加です！

お正月も高山村の伝統、風習に触れることができました。まず驚いたのがお雑煮!!高山村のお雑煮は、家庭によつて違う所もあるとは思いますが、大根・白菜・人参・ちくわ・なると、などなど、とにかく具沢山ですよ!!そして仕上げに鯉節と青のりを、ぱらっ!最初頂いた時は目が点でした。だって今まで食べてきた名古屋の雑煮は、お汁の中に入るの餅と餅菜(小松菜のような菜っぱ)のみ。そこに鯉節を乗せ完成。地域によってこんなに違うものなのかと感動しました。感動と言えば、1月中旬に高山村各地区で行われた「どんどん焼き」。これも初めての経験でした。当日は色んなところで煙がた



ち、あそこでも行われているのかなあ?なんてワクワクしながら、参加させてもらいました。寒い中、皆で火を囲んで、まゆ玉を焼いたり、お話ししたりするのは、本当に和める空間で、とても楽しくて、「どんどん焼き」もう一回やりたいです!(笑)こうして地域の人が集まる機会が多いのっていいなうと感じています。これからも、ずっとずっと続いてほしい伝統行事です。



どんどん焼きの小屋
関田地区

編集後記

風邪を引きマスクをつけていました。その後も風邪予防につけ続けています。一枚の薄いマスクですが、つけていると外に出てもいつも顔が暖かく冬の寒さ対策にもなります。帰宅後は肌がつとりしているような気がします。

