



郷土料理・伝統料理を伝えていこう



ー群馬の郷土料理「おっきりにこみ」をうどんから手作りしてみようー

1.まずは手打ちうどんを作きましょう

料理名	食品名	1人分	3人分 (廃棄含む)	4人分 (廃棄含む)
おっきりにこみ用 手打ちうどん	地粉*	60g	180g	240g
	ぬるま湯	30cc	90cc	120cc
	塩	1.0g	小さじ1/2	小さじ2/3
	打ち粉	地粉 適量 かたくり粉 地粉の1/2量	必要に応じて 量を調整してください	

【作り方】 地粉*⇒薄力粉:強力粉 = 1:1で混ぜ合わせたものでも代用できます。

- 分量のぬるま湯に塩を入れて混ぜて溶かし、塩水を作る。
- ボウルに地粉を入れ、少しずつ塩水を加えながら全体に水分がいきわたるように手早く混ぜる。
塩水の量を調節しながら加え、途中で大きなダマができすぎないように注意する。全体がまとまってきたら、耳たぶより少し固いくらいの固さになるように10分くらいこねる。
※夏場の気温が高くなる時期は、生地が軟らかくなりやすいです。水分を少なくしたり、生地を引き締めるはたらきがある塩を多めに入れ、軟らかさを調節しましょう。
- 生地がまとまったら厚手のポリ袋に入れ、そのまま30分くらい寝かせる。
- ③の生地を上から足で踏んでよくこねる。踏んで平たくなったら再度丸めて踏み、これを3回程度くり返す。踏み終わったら生地を30回程度よくこねてから丸め、ポリ袋に入れたまま30分くらい寝かせる。寝かせている間に、地粉とかたくり粉を混ぜ合わせ、打ち粉を作っておく。
- ④の生地をポリ袋から取り出し、打ち粉を振った台の上に乗せる。打ち粉をまぶしながら、めん棒で5mmくらいの厚さに薄くのばす。生地を折りたたんで1.5~2cmくらいの幅に切り、麺がくっつかないように打ち粉をまぶしておく。

ざるうどんとして仕上げたい場合は、⑥のあとに沸騰した湯で7~8分茹で、流水でしっかりと冷やしましょう。



2.具材たっぷりのうどんつゆを作り、手打ちうどんを煮込みましょう

料理名	食品名	1人分	3人分 (廃棄含む)	4人分 (廃棄含む)	
おっきりにこみ 	豚薄切り肉	40g	120g	160g	
	酒	2.5g	小さじ1と1/2	小さじ2	
	ごぼう	15g	50g	65g	
	にんじん	15g	50g	65g	
	だいこん	30g	110g	140g	
	しいたけ	10g	40g	50g	
	さといも	10g	35g	50g	
	小松菜	20g	70g	95g	
	長ねぎ	10g (正味)	30g (正味)	40g (正味)	
	油揚げ	1/4枚	3/4枚	1枚	
	ごま油	4g (小さじ1)	大さじ1	大さじ1と1/3	
	だし汁	400cc	1200cc	1600cc	
	A	しょうゆ	9g	大さじ1と1/2	大さじ2
		みりん	2.5g	小さじ1と1/4	小さじ1と2/3
		酒	2g	小さじ1と1/5	小さじ1と3/5
塩		0.4g	小さじ1/5	小さじ1/4	
	みそ	1.2g	小さじ3/5	小さじ4/5	
	おっきりにこみ用手打ちうどん	1人分	3人分	4人分	
	七味唐辛子	適量	適量	適量	

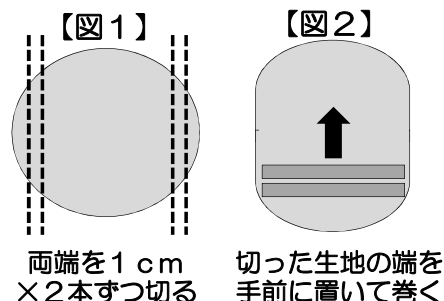
【作り方】

- 豚肉は一口大に切って分量の酒をかけ、よく揉みこんでおいておく。
- ごぼうは皮をこそげてから縦半分に切り、斜め薄切りにする。にんじんは皮をむいて2~3mm厚さのいちょう切りにし、だいこんも皮をむいて5mm厚さのいちょう切りにする。しいたけは軸を切り落として薄切りにする。さといもは皮をむいて縦半分に切ってから5mm厚さに切り、こすりながら流水でぬめりを落とす。油揚げは油抜きをし、縦半分に切ってから1cm幅に切る。小松菜は3cm長さに切り、長ねぎは斜め薄切りにする。
- 鍋にごま油を熱し、①の豚肉を炒める。豚肉の色が変わったら、ごぼう、にんじん、だいこん、しいたけの順に入れて炒めていく。

- ④ ③に分量のだし汁、さといも、油揚げを入れて強火で加熱する。汁が沸騰したらアクを取り除き、麺を加える。再度沸騰したら菜ばしなどで静かにかき混ぜ、麺がくっつかないようにしてから中火にする。麺に火が通るまで8～10分程度加熱する。
- ⑤ 麺に火が通ったら小松菜、長ねぎ、Aを加え、麺が切れないように全体を優しく混ぜて火を止める。
- ⑥ 器に盛り付け、お好みで七味唐辛子をふる。

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	塩分
おっきりこみ	411kcal	14.6g	13.8g	4.9g	2.8g

料理名	食品名	作りやすい分量 (1本分)	
フライパンで だて巻き	はんぺん	1枚(55g)	
	鶏卵	4個	
	だし汁	60cc	
	A	さとう	9g(大さじ1)
		酒	7.5g(大さじ1/2)
		みりん	9g(大さじ1/2)
サラダ油	4g(小さじ1)		



【作り方】※24～26cmの丸フライパンがおすすめてです

- ① はんぺんは1cm角程度に切る、またはちぎる。卵はボウルに割り入れ、溶いておく。
- ② ミキサーにはんぺん、1/2量の卵液、だし汁を入れて攪拌する。全体が混ざったら残りの卵液とAを加え、再度攪拌する。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、キッチンペーパーなどでよく馴染ませる。②を静かに流し入れて、弱火で10分程度焼く。
- ④ 表面が固まって火が通ったら、大皿やまな板などを使って裏返し、もう片面も10分程度焼く。
※両面にしっかりと焼き色を付けると、巻いた後の模様がきれいに仕上がります。
- ⑤ ④が焼けたらフライパンから取り出し、円の左右を1cm×2本ずつ(計4本)切って長方形にする。※上記の図1参照
- ⑥ 巻きす(あれば鬼すだれ)の上に縦長になるように⑤を置き、手前から2cm位の間隔で1～2mm深さで隠し包丁を入れる。⑤で切り落とした両端を手前に置いて巻く。※上記の図2参照
- ⑦ 巻き終わったら両端を輪ゴムなどでしっかりと止め、冷めて固まるまで置いておく。
- ⑧ 冷めたら巻きすから外し、人数分に切り分ける。

料理名	エネルギー量	たんぱく質	脂質	食物繊維	食塩相当量
フライパンでだて巻き(1本分)	435kcal	28.0g	23.0g	0.0g	1.6g

料理名	食品名	作りやすい分量 (1個分=2人分)	2個分 (廃棄含む)	3個分 (廃棄含む)	
切り餅で もちもち みかん大福	みかん	Sサイズ1個(80g)	Sサイズ2個	Sサイズ小3個	
	こしあん	50g	100g	150g	
	A	切り餅	1個(50g)	2個	3個
		水	20cc	40cc	60cc
		さとう	4.5g	大さじ1	大さじ1と1/2
	かたくり粉	適量	適量	適量	

【作り方】

- ① みかんは皮をむき、ぬるま湯に1～2分漬けておく。時間がたったら取り出して白い筋を取り除き、キッチンペーパーなどで水気をふき取る。
- ② こしあんをみかんの個数に合わせて等分し、①を包む。
- ③ 耐熱ボウルにAを入れてよく混ぜ、ふんわりとラップをかける。電子レンジ600Wで1分加熱し、ラップを外してゴムベラなどで全体をよく混ぜ合わせる。この作業を2～3回くり返し、全体がなめらかな1つの餅になるように仕上げる。

※加熱時間は切り餅の量などにより異なるため、作る分量に応じて調整しましょう。

- ④ かたくり粉をしいたバットに③を乗せ、全体にかたくり粉をまぶす。みかんの個数に合わせて等分し、包みやすいように広げて②を包む。
- ⑤ みかんの断面が※図3のようになるように釣り糸などで半分に切り、皿に盛り付ける。



料理名	エネルギー量	たんぱく質	脂質	食物繊維	食塩相当量
切り餅でもちもちみかん大福	149kcal	2.3g	0.2g	1.6g	0.0g