3種類のあんが味わえる

長岡菜のおやき

■材料（40個分）

生地 A【小麦粉 1kg／ベーキングパウダー 20g／重曹 小さじ1（生地に菜を練り込む場合、長岡菜140 g）】B【水 250ml／酒 150ml／食酢 50ml／砂糖 150ml／サラダ油 50ml／塩 少々】

具（あん）①【長岡菜 250g／しょうゆ大さじ1半／豆板醤大さじ1／砂糖小さじ1／テンメンジャン大さじ2／油 大さじ1】②【長岡菜 250g／鶏ひき肉 100g／砂糖大さじ2／みりん大さじ1／酒大さじ1／しょうゆ大さじ2／油大さじ1】③【長岡菜250g／油揚げ（せん切り）／打豆 20g／砂糖大さじ1／みりん小さじ1／しょうゆ大さじ1半／酒小さじ1／油大さじ1】

■作り方

生地❶Aをよくまぜ合わせる。Bをよくかき混ぜておく。❷AのボウルにBを少しずつ加えよく練る。粉っぽさがなくなったら最後に水50cc位を加減しながらボウルを洗うような感じで加え、程よい柔らかさに仕上げる。❸20～30分間ボウルにラップをし、生地が乾燥しないようにしてねかせる。❹40等分にし、具を包み、蒸し器で10～15分蒸して出来上がり。

具❺塩抜きした長岡菜をみじん切りにし、油で炒める。砂糖を加え、全体にいきわたったら豆板醤を加え、全体に火が通ったところで火からおろし、冷ます。❻塩抜きした長岡菜をみじん切りにし、とっておく。鶏ひき肉を油で炒め、火が通ったら長岡菜を入れ、砂糖、酒、しょうゆ、みりんを加え、炒める。火が通ったところで、火からおろし冷ます。❼塩抜きした体菜をみじん切りにし、油で炒める。打豆、油揚げを加え、砂糖、みりん、しょうゆ、酒を入れ、炒める。全体に火が通ったら火からおろし、冷ましておく。

■ポイント&エピソード

- 長野県の郷土料理に「おやき」というものがあり、今回は長岡菜をおやきのあんとして使い、あんの味を3種類にし、味に変化を出しました。
- 塩抜きをした長岡菜をミキサーで細かくし、出てきた汁ごと生地を練る時に加えると鮮やかな緑色をした、長岡菜の香りがする風味豊かな生地が出来ます。こちらの生地も美味しいのでぜひお試し下さい。

■栄養価（3個分）

エネルギー 435kcal／たんぱく質 9.7g／脂質 8.7g／炭水化物 73.4g／食塩相当量 2.4g