



協力／一般財団法人 製粉振興会
http://www.seifun.or.jp

ちいき 地域のみんなの中に生きている 郷土料理と小麦粉

「おやき」は大昔から伝わる ご飯の代わりの郷土料理。

「おやき」は長野県内で広くつくられ、地域によって形やつくり方が数え切れないほどさまざま。おもに小麦粉の皮で野菜などを加工した具材を包んだものをそう呼んでいます。

おやきが生まれたのはとても古く、今から約4千年前と推定されています。その後米が栽培されてから山や斜面のお米がとれない土地でつくれ、多くの地域の農村に広まっています。

昔はご飯の代わりとして食べられ、中には1日に1食は必ず食べられていた地域もありました。またお盆やお正月

月などの特別な日にも食べられる風習も残っています。

そして50年くらい前に炊飯器の登場やお米の品種改良などにより、毎日家庭で食べられることが減ってきました。でも、今も郷土料理として残っているのは、特別な日に食べる風習があったからかもしれません。



「おやき」の基本

おやきの代表的なつくり方は大きく分けると次の3つ。

●焼き（揚げ焼きを含む）

いろいろの灰の中に入れて焼くおやきがルーツ。もっとも古いつくり方。

●焼き蒸かし

（揚げ蒸かし、揚げ焼き蒸かしを含む）水分の多い生地を使うのがほとんどで皮がモッチャリ！

●蒸かし（蒸かし焼きを含む）

一番多いつくり方で、ふくらし粉を使っているものとないものがある。

小麦粉はどれも中力粉を使用。水を加えて練る生地は温度や湿度で仕上がりが変わるのでデリケートなので注意！



「おやき」に使われる 中力粉とはどんな粉なの？

小麦粉は大きく分けて3種類あります。含まれている「グルテン」というたんぱく質の量と質の違いによって「強力粉」、「中力粉」と「薄力粉」に分けられています。

中力粉はうどんに欠かせない小麦粉で、そのコシとねばりは中くらいの量と力のグルテンと、糊になりやすいでんぶんという成分から生まれます。

練るのに手間がかかり、温度や湿度の管理もデリケートなのはうどんもおやきも同じ。それだけに中国では赤ちゃんが生まれると、長寿を祈ってめん類をふるまう風習があったそうです。

●たんぱく質の量と質で決まる小麦粉の種類

	強力粉	中力粉	薄力粉
グルテンの量	多い		少ない
グルテンの性質	強い		弱い
小麦粉の粒度	粗い		細かい
原料小麦の種類	硬質	中間質または軟質	軟質
主な用途	パン・餃子の皮・中華めん・ピザ	うどん・そのほかの料理	ケーキ・菓子・天ぷら・そのほかの料理

日本に小麦は いつからあったの？

小麦が日本へやってきたのは紀元前1世紀ごろと推定されています。今からおよそ2000年も昔の弥生時代中ごろには、すでに小麦の栽培が始まっていたと言われています。

大昔はおもに中国からいろいろな食べ物が伝えられました。うどんやそうめんなど小麦粉からつくる「めん類」の原型も1300年以上前にやつてきたそうです。

ちなみにおやきに形が似ている「まんじゅう」は鎌倉時代（1200年ごろ）に生まれました。



じっさい 実際に「おやき」は 栄養面では体にいいの？

おやきの皮となる小麦粉の中心的な栄養成分は炭水化物とたんぱく質です。

約7割を占める炭水化物は、体温を保つたりスポーツをするときのエネルギーの素となる、「スタミナパワーの素」を含んでいます。

おやきは農家の体を使う人たちの食事にはもってこいの食材だったのです。

さらに小麦粉からつくられる食品は野菜や肉や卵などいろいろな食材と相性がよく組み合わせることができ、食卓でのメニューをおいしく豊かにしてくれます。これによって、栄養面でもバランスよくとることができる、食材なのです。

