

《 おやしき(焼きもち) 》

群馬県南部は、古くから米麦二毛作と養蚕が盛んで、多様な粉もの食が生まれてきました。また、県内の他の地域と同様「かかあ天下と空っ風」と言われるように、上州独自の風土や気質が知られ、女性も男性と一緒に働き、仕事を終えてから食事作りをすることから、簡単・時短で栄養もとれる「おきりこみ」や、おやつとして「じり焼き」、「おやしき」などが食されてきました。「おやしき」は、田んぼや畑での仕事の合間のおやつ（こじょはん）としても食されていました。

にしきのおやしき

材 料	4個分
地粉（小麦粉）	100g
ベーキングパウダー	小さじ1
すりごま	100g
青のり	大さじ1
人参	大さじ1
みそ	50ml
砂糖	大さじ1
水	小さじ1



- ① ふるった地粉にベーキングパウダーを混ぜ合わせ、すりごま、青のりを混ぜる。
- ② 人参はすりおろすか、みじん切りにする。
- ③ ①に②を入れ混ぜ合わせる。
- ④ みそ、砂糖、水を合わせ、③に加えてふわっとこねる。
- ⑤ ④を4等分して丸め、1cmくらいの厚さにのばす。
- ⑥ ⑤の形を整え、ホットプレート（またはフライパン）で両面を焼く。ふたをして弱火でゆっくりと焼きあげる。

※ 水の代わりに豆乳や牛乳を使うと、コクも出て栄養価もアップします。
ニラやフキノトウなど、季節の野菜を使います。

1個分（エネルギー 133 kcal ・ 塩分 0.6 g）