

## 《 じり焼き 》

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「おっきりこみ」や、おやつとして「おやき」などが食されてきました。「じり焼き」は、ご飯が少し足りないときに、小麦粉に野菜や桜海老などを具として混ぜ、お好み焼きのように焼き、ご飯の足しにしました。また、小麦粉の生地少し余ったご飯も具として他の具材と一緒に混ぜ込み、子どものおやつなどにしました。

### じり焼き

材 料	4個分
地粉（小麦粉）	200g
水	200ml
キャベツ	160g
長ネギ	140g
さくらえび	20g
かつお節	10g
紅しょうが	20g
油	小さじ2
しょうゆ（ソース）	小さじ4



- ① キャベツは細切りに、長ねぎは小口切りにする。
- ② 小麦粉と水を混ぜ、生地を作る。
- ③ ②の生地に具を加え混ぜる。
- ④ フライパンに薄く油をひき、③を流し入れて中火で焼く。焼き色がついたらひっくり返し、ふたをして火が通るまで弱火で焼く。
- ⑤ 適当に切り分け、しょうゆ、またはソースをかける。

※ 具は玉ねぎやニラ、小女子やじゃこなど家庭にあるものを使い、残りご飯を混ぜ込むこともあります。

1人分（エネルギー 251kcal ・ 塩分 1.4g）