

金沢じまんこ焼き レシピ集

金沢地区の農家の女性たちが、地域の伝統食である「焼きもち（おやき）」を、地域の農産物等を具材に使用し現代風アレンジしました。その名は、『金沢じまんこ焼き』です。その作り方をレシピ集にまとめましたので、ぜひご活用ください。

レシピ集の内容

◆おやきの皮づくりと焼き方

◆具材の作り方

- ・ さつまいも（りんご入り）
- ・ かぼちゃ（干しぶどう入り）
- ・ 納豆がっこ
- ・ しいたけ甘辛煮（からし味）
- ・ 人参炒め（カレー味）
- ・ なすの辛みそ和え
- ・ ずんだ



【編集・発行】金沢じまんこ焼き研究会

おやきの皮づくりと焼き方

★作り方・焼き方のポイント

皮の作り方については、お湯を少しずつ入れるのがポイントです。焼き方は、水を入れ蒸し焼きにするのがポイントです。

★材料 ※16個分

・もち粉 450g ・小麦粉 50g ・長芋 50g ・トレハロース 21g ・砂糖 7g ・塩 少々
・お湯 適量 ・こめ油 少々

※トレハロースがない場合は、砂糖は20gとしてください。その場合は、硬くなりやすいのでお早めにお召し上がりください。

★皮の作り方

- ① 各粉、長芋、トレハロース、調味料を混ぜ合わせる。
- ② ①にお湯（約60℃）を少量ずつ注ぎ入れ、耳たぶ程度の硬さになるまで混ぜる。
（お湯の量は調整しながら入れる。）
- ③ ②を8時間ほどねかせる。
- ④ ③の生地を40gに分け、丸くのぼして具（中身）を適量入れ包む。

★焼き方

140℃弱のホットプレートに薄くサラダ油をしき、具を入れたおやきを並べ、お湯（40℃程度）60cc程度を入れ、蓋をして蒸し焼きにする。焼き目がついたらひっくり返して、さらにお湯60cc程度を入れ、蓋をして蒸し焼きにし、焼き目が付いたら、温度を下げ数分蒸し焼きにする。

※ホットプレート等の条件によって、焼き方は変わります。
焼き目が付くのを目安にしながら、焼いてください。



さつまいも（りんご入り）

★味のポイント

甘いさつまいもと、りんごのシャキシャキ感がマッチしています。

★材料 ※15個分

- ・りんご 1/2個（約150g）
- ・さつまいも大1個（約500g）
- ・砂糖（りんご用）大さじ3
- ・砂糖（さつまいも用）100g
- ・塩少々

★作り方

- ① さつまいもの皮をむき小さめに切り、鍋に刻んださつまいもを入れ、やわらかくなるまで茹でる。
- ② りんごを大き目のいちょう切りにして、鍋に100ccの水と砂糖を加え歯ごたえを残して煮る。
- ③ 茹でたさつまいもをボウルに入れ、すりつぶしてから砂糖を入れ、次にりんごを入れて、最後に塩を加え味を調える。
- ④ 40gの生地に30gの具（中身）を入れ包む。



かぼちゃ（干しぶどう入り）

★味のポイント

かぼちゃの甘さと干しぶどうの甘酸っぱさの相性はバッチリです。

★材料 ※17個分

- ・かぼちゃ中1個（約750g）
- ・砂糖 75g
- ・塩 小さじ1/2
- ・干しぶどう 80g

★作り方

- ① かぼちゃを小さく切り、刻んだかぼちゃを鍋に入れ柔らかくなるまで煮る。
- ② 茹でたかぼちゃをすりつぶし、砂糖と塩を入れ火にかけて練って、味付けをする。
- ③ 冷めたら最後に干しぶどうを入れ、練り合わせる。
- ④ 40gの生地に30gの具（中身）を入れ包む。

納豆がっこ

★味のポイント

納豆と肉のコラボがくせになりそうな味です。いぶりがっこのカリッとした食感も楽しめます。

★材料 ※15個分

- ・豚ひき肉（シルクポーク）220g
- ・鶏ガラスープの素 小さじ1
- ・玉ねぎ 3/4個（120g）
- ・砂糖 大さじ1
- ・つぶ納豆 3/4パック
- ・片栗粉 大さじ1
- ・いぶりがっこ 13切れ（約70g）
- ・ごま油 大さじ1
- ・醤油 10g
- ・しょうが（すりおろし）10g

★作り方

- ① 玉ねぎをみじん切りにし、いぶりがっこをせん切りにする。しょうがをすりおろしておく。
- ② 鍋に豚ひき肉と玉ねぎを入れ、よく練ってからしょうがを入れて火にかけて混ぜ合わせる。
- ③ 火を止めて納豆といぶりがっこと調味料を入れ、練り合わせる。
- ④ 40gの生地に30gの具（中身）を入れ包む。

しいたけ甘辛煮（からし味）

★味のポイント

しいたけを甘辛く煮たしっかりした味付けで、おやきの皮との相性は抜群です。

★材料 ※13個分

- ・しいたけ 1パック（約170g）
- ・砂糖 40g
- ・しょう油 大さじ4と1/2
- ・酒 大さじ2
- ・粉からし 4g

★作り方

- ① 中粒のしいたけを、そのまま鍋で砂糖としょう油と酒で煮詰める。
- ② しいたけに甘辛く味が付いたら、粉からしをぬるま湯で溶いて練りからしを作り、しいたけに混ぜ合わせ、からし味をつける。
- ③ 40gの生地に具（しいたけ1個）を入れ包む。



人参炒め（カレー味）

★味のポイント

人気のカレー味の中に、人参の甘さも感じられます。人参嫌いなお子様もチャレンジしてみてください。

★材料 ※7個分

- ・人参 中2本（約240g）
- ・塩 3g
- ・カレー粉 3g
- ・こめ油 適量

★作り方

- ① にんじんは皮をむきせん切りにする。
- ② フライパンにこめ油を入れ、にんじんを炒める。
- ③ 味付けとして塩とカレー粉を入れ、味を調える。
- ④ 40gの生地に30gの具（中身）を入れ包む。



なすの辛みそ和え

★味のポイント

夏野菜を代表する“なす”を使ったピリッと辛い味が特徴です。

★材料 ※10個分

- ・丸なす 460g
- ・みそ（だし無・こし） 50g
- ・豆板醤 小さじ2と1/2
- ・砂糖 10g
- ・塩 少々
- ・こめ油 小さじ1（炒め用）

★作り方

- ① 丸なすは、1cm角のさいの目に切り塩水につけてあくぬきをする。
- ② ざるにあけ、なすの水を切って、フライパンになすを入れて軽く炒める。
- ③ フライパンにみそと砂糖を入れてよく炒め、豆板醤を入れてさらに炒める。
- ④ 最後に塩を入れて味を調える。
- ⑤ 40gの生地に30gの具（中身）を入れ包む。

ずんだ

★味のポイント

上品で自然な甘さの中に、風味豊かな枝豆の香りが広がります。

★材料 ※15個分

- ・枝豆（すりつぶした状態で） 400g
- ・砂糖 100g
- ・塩 小さじ1

★作り方

- ① 枝豆は、柔らかく煮て、薄皮を取り除きすり鉢に入れ、すりこぎで丁寧にすりつぶす。
- ② すりつぶした枝豆に砂糖と塩を入れて火にかけて味を調える。
- ③ 40gの生地に30gの具（中身）を入れ包む。

