

秋をおいしく！  
Wellness  
Cooking

# 自宅で旅気分♪ 簡単レシピで作る郷土料理



“食”も“旅”も楽しみたい秋。いつもとは違う料理を作って、自宅で旅気分を味わうのもおすすめ！そこで今回は、身近な食材を使った本格的な味わいの沖縄そばと、スイーツ系にアレンジした長野県のおやきをご紹介します。

## お手軽沖縄そば

### ▶ 材料（2人前）

|                 |                   |
|-----------------|-------------------|
| 青ネギ……………適量      | きしめん(ゆで)……………2食分  |
| 板かまぼこ……………2cm程度 | 水……………700ml       |
| 豚バラ肉……………80g    | 鶏ガラスープの素          |
| ゴマ油……………小さじ1    | ……………小さじ2         |
| A 酒……………大さじ1    | B 粉末経だし……………小さじ2  |
| しょうゆ……………大さじ1   | しょうゆ……………小さじ1     |
| みりん……………小さじ1    | 砂糖……………小さじ1/2     |
| 砂糖……………小さじ1     | 紅ショウガ(千切り)……………適量 |

### ▶ 作り方

1. 青ネギは小口切りにし、板かまぼこは約5mm幅に切っておく。豚バラ肉は約5cm幅に切る。
2. フライパンにゴマ油をひき、豚バラ肉を入れて中火で炒める。肉の色が変わるまで火を通したら、Aを加えてからませる。
3. 大きめの鍋でたっぷりのお湯(分量外)を沸かし、きしめんをゆでる。ゆであがったら2等分して器に盛る。  
〈point〉1.5ℓ以上のお湯で、商品のパッケージに記載されている時間ゆでましょう。



4. 鍋にBを入れて火にかけ、ひと煮立ちしたら3の器に注ぎ入れる。
5. 4に豚バラ肉、青ネギ、板かまぼこ、紅ショウガをトッピングしたらでき上がり。

### アドバイス

沖縄そば用の麺や三枚肉を使わなくても、青ネギと紅ショウガがアクセントになり、風味豊かな沖縄そば風に仕上がります。

## チョコバナナおやき



### ▶ 材料（4個分）

|                     |              |                 |
|---------------------|--------------|-----------------|
| ホットケーキミックス……………100g | バナナ……………1/2本 | 油……………大さじ1      |
| 水……………大さじ4          | 板チョコ……………30g | 水(蒸し用)……………大さじ2 |

### ▶ 作り方

1. ボウルにホットケーキミックスを入れ、水を少しずつ加えながら混ぜ合わせ、耳たぶくらいの硬さの生地にする。  
〈point〉ホットケーキミックスは粉の状態によって仕上がりが異なるので、水は少しずつ入れながら調整してください。
2. バナナは薄く輪切りにし、板チョコは2cm角くらいに割る。  
〈point〉入れる具は厚みがあると包みにくいので、バナナはブロック状にカットするよりスライスしましょう。
3. 1の生地を4等分にしてめん棒で薄く伸ばし、真ん中に板チョコ2片とバナナ2切れ程度を重ねて置き、包み込んで形を整える(4個とも)。
4. フライパンに油をひき3を入れて中火で焼く。焼き目がついたらひっくり返して水を入れ、ふたをしめて5分くらい蒸し焼きにし、両面に焼き目がついたらでき上がり。

### アドバイス

具はウインナーとチーズやカボチャとサツマイモなど、お好みに合わせて楽しめるので、ぜひいろいろ試してみてください。

### 〈レシピ協力〉

管理栄養士  
YUNTAN CAFEオーナー  
上野由佳さん



地元・甲子園で営むカフェでは、病院で管理栄養士として勤務した経験を生かし、栄養バランスが良い料理を提供。見た目にも彩り豊かなランチやテイクアウトの弁当は、毎日メインと副菜を変えるなど、常連客でも飽きないようにこだわって考案されたメニューが好評。

### YUNTAN CAFE (ユンタン カフェ)

● 11:30～16:00、弁当11:00～ ● SNSでお知らせ  
● 0798・40・6230 ● 阪神甲子園駅下車 徒歩約8分  
● 西宮市甲子園5番町1-27  
● <https://www.instagram.com/yuntancafe/>

