



2022年

# 須坂の食を 研究する会

第2回

# おやき

須坂にあるさまざまな食を  
×メンバー独自の視点で研究した結果を  
みなさまにご紹介していきます



<研究会メンバー>  
地域おこし協力隊 伊藤  
地域おこし協力隊 鎌倉  
地域おこし協力隊OB 宮島  
いけいけすざかスタッフ 田子  
すざかスイーツアンバサダー 仲山コマ

# 野沢菜おやき食べ比べ

同じ「野沢菜おやき」でも、  
お店によってこんなに違いが！

- ①清野製菓舗 皮はしっかりもっちり。野沢菜の味がしっかりしている
- ②おおば 皮はしっかりもっちり。野沢菜は甘めの味付け、香りが良い
- ③りんご村 驚きのボリューム！でもあっさり味でペロリといけます
- ④コモリ餅店 皮が柔らかくふわふわで、野沢菜の上品な味とぴったり



断面が  
こんなに違う  
(^▽^)

おやきの形、  
皮の厚み、  
具の野沢菜も  
全然違う！



- ⑤横田製菓 形がまん丸で皮に弾力がある。野沢菜は甘めの味付け
- ⑥ちよか盛進堂 皮はふわふわで甘め。野沢菜はピリ辛味
- ⑦鈴木蛍雪堂 皮はしっとり。野沢菜の味がしっかり感じられる
- ⑧つたや本店 皮はふわふわ。野沢菜に人参も入った味噌味
- ⑨玉林餅菓子店 皮はふわふわ。野沢菜は優しい味

# 各店舗の「おやき」のご紹介

お店によって、また同じお店でも具材によって  
さまざまな味わいが楽しめるおやき。  
いろいろなお店をのぞいて、おやきを食べて、  
お気に入りを見つけてみてはいかがでしょうか(∇∇)

【店舗名】 主なおやきの値段（消費税込み/具材によって値段が異なるものあり）

- ◎写真のおやきの種類（断面/上から順に）
- ◎お店の方・研究員「おすすめおやき」の研究結果のご報告



【①清野製菓舗】 135円

- ◎じゃがバター、村山早生ごぼう(150円)、雪菜（季節限定）野沢菜、なす
- ◎雪菜：皮ふわふわ。油炒めの雪菜は辛子の風味。春の味。



【②餅 和菓子処おおば】 130円

- ◎野沢菜、大根、なす
- ◎大根：丸大根は味噌甘めの味付け。皮がしっかりしていて食べ応えあり。



【③おやきりんご村】 ※冬季期間のみ営業 100円

- ◎うの花、野沢菜、なす、大根
- ◎ミックス：野菜がたっぷり！シャキシャキした食感で、優しい味付け。



【④コモリ餅店】 130円

- ◎野菜、大根、野沢菜、そら豆
- ◎大根：丸大根の断面が美しい。味噌の味がしっかりしていて、皮も美味しい。



【⑤横田製菓】 135円

- ◎野沢菜、じゃがいも、なす
- ◎じゃがいも：マッシュポテトのようなじゃがいも入り。チーズのような風味も感じられる。子どもも絶賛！



【⑥ちよか盛進堂】 118円

- ◎野沢菜、ナス、切り干し大根
- ◎切り干し大根：皮が甘めでふわふわ。切り干し大根の旨味が感じられる。



【⑦鈴木蛭雪堂】 135円

- ◎野沢菜、ナス、大根野菜、きんぴらごぼう、そら豆
- ◎きんぴらごぼう：噛むたびにジュワッと旨味が溢れ出すきんぴらは絶品！



【⑧玉林餅菓子店】 150円

- ◎やさい、野沢菜、なす
- ◎やさい：甘めの野菜（キャベツ・にんじん・切り干し大根）がシャキシャキ！重すぎないのでおやつにも。



【⑨つたや本店】 135円

- ◎野沢菜、なす、ピビンバ（162円）
- ◎ピビンバ：皮はふわふわ。意外な組み合わせ！おつまみにも良さそう。

# 須坂おやき MAP



## 長野県の郷土料理「おやき」

「おやき」は長野県を代表する郷土食のひとつで、小麦や雑穀、そば、米などの粉を水で溶いて練った生地、野菜などの調理した具材を包んだおまんじゅうのようなもの。

山間部は急峻な地形が多く寒冷な気候のため、お米の栽培に適さないところが多いため、山間地では小麦や蕎麦が多く栽培され、1日1回はその粉を使った食事を作って食べたといわれ、米の代わりとして先人の食を支えたそう。

地域によって「灰焼き」「焼き」「蒸かし」「焼き蒸かし」「揚げ蒸かし」「揚げ焼き」など、さまざまな作り方があります。須坂市内のお店で売られているものは「蒸かし」が主です。

