

惣菜ホットニュース

SOUZAI HOT NEWS

No.267

2019年7月1日発行

一般社団法人 日本惣菜協会

東京都千代田区麹町4-5-10

麹町アネックス6F 〒102-0083

TEL 03-3263-0957

URL <http://www.nsouzai-kyoukai.or.jp>

編集・制作(株)POW-DER

ご当地食材

ヒストリー&レシピ

番外編

長野県の郷土料理

山間部で生まれた信州のソウルフード

「おやき」



その発祥は信州特産の丸ナスを 生地で包んだもの

ふんわりとした生地には、野沢菜やナスなどの野菜を詰め込んだ『おやき』。長野県発祥の郷土料理だが、長野県民でなくてもどこか懐かしく感じるホッとする味が魅力だ。『おやき』は、長野市を中心とした北信エリアと松本市を中心とした中信エリアが発祥。この辺りは山間部のため稲作が難しく、昔から小麦やそばが栽培され、それを原料とした食品が食べられていた。『おやき』はその中の一つで、小麦粉やそば粉で作った皮に、その土地で採れた野菜などを包んだ料理だ。地域によって加熱方法が異なり、北信エリアは蒸し、松本市に近づくにつれて焼き、あるいは囲炉裏での灰焼き、揚げなどがある。

まさに信州のソウルフードといえる『おやき』。さらなる魅力を知るために、長野県内で『おやき』の生産量1位を誇る株式会社フレッシュベジ加工の井上勝



写真提供：長野県観光機構

長野県では昔から囲炉裏で『おやき』を作って食べていた。

弘さんにお話をお聞きした。

「具には信州名物の野沢菜やナス、きのこ、切干大根などさまざまなものが包まれますが、蒸しおやきの発祥は丸ナスだといわれています。長野でナスといえば丸ナスで、夏から秋にかけてたくさん収穫できる。そこで昔の人は、1センチほどの厚さにスライスした丸ナスの間に油と砂糖を混ぜた味噌を挟み、小麦粉の皮で包んで加熱しておき、農作業の休憩や、遅く帰った夜食に食べる、保存食として食べていたようです」。



写真提供：長野県観光機構



おやつにもお弁当のおかずにも 便利な『こやき』を開発

現在は地元の人は、軽食や夜食、またお墓参りの時にお供えのために作ったり買ったりすることが多いという。県外に住んでいる人がお盆に里帰りして食べると、懐かしく感じるそうだ。

株式会社フレッシュベジ加工では、年間およそ450万個を長野県内のスーパーに出荷している。1日1万個以上生産している計算だ。早朝から出荷が開始され、作りたての『おやき』が続々と店頭に並ぶ。

しかし近年、購買層は40代以上が中心になり、20～30代の若い世代が『おやき』を食べなくなってきているという。そこで、1個約100gの『おやき』を、半分のサイズの50gにした『こやき』を発売した。

『おやき』の具は野菜が中心なので、栄養も食物繊維も豊富に摂れて、腹持ちもよく、1個当たり160～180キロカロリーとヘルシー。お子さんのおやつや、お弁当のおかずにも使えます。いつでもどこでも食べられる手軽さも、忙しい若い人たちに合うと思うので、その良さをもっと知ってもらいたいです」と井上さん。『こやき』はホテルや旅館の朝食バイキングや、お弁当の一品に提供しており、人気が出ているという。

長野県産の地粉100%を使用 具だけでなく生地もおいしい

井上さんに製造する『おやき』のこだわりをお聞きした。「具はもちろん生地のおいしさにもこだわり、長野県産の『ユメセイキ』という地粉を100%使用しています。うちではふんわりモチモチ食感を楽しめる『蒸し』を採用。ご家庭で召し上がっていただく際に電子レンジなどで温め直すことも想定して、その時においしく食べられる『蒸し』にしています。具については、株式会社フレッシュベジ加工は、市場を運営する株式会社R&Cホールディングスという会社の一部門なので、いつでも新鮮な野菜を調達することができます」。

『おやき』の魅力を全国に広めるべく 冷凍商品を展開予定

スーパーなどで販売しているのは、『野沢菜』、『なす』、『くるみ味噌』、『切干大根』、『つぶあん』、『きのこ三昧』、『丸なす』、『えのき丸』、『野菜ミックス』、『ひじき』、『菜の花五目』、『ピリ辛なす』の12種類。一番の売れ筋は、長野県産および国内産の野沢菜を使用し、サラダ油、しょうゆ、かつおだしで炒めた『野沢菜』。長野県内では、刻んだ丸ナスに信州味噌を合わせて旨みを引き出した『丸なす』が人気だ。また『えのき丸』は、店頭には並ばない石付きの部分をカットできる機械を開発し、味がしっかりしていて旨み成分の多い石付きを有効利用している。

そのほか、季節ごとに『タマネギカレー』、『麻婆えのき』、『なすトマト』などの新しい味も販売しており、好評を博している。



(上) 左手前から時計回りに『くるみ味噌』、『きのこ三昧』、『野沢菜』、『切干大根』、『つぶあん』、『なす』。(下) 売れ筋の『野沢菜』。



株式会社フレッシュベジ加工では、『おやき』の魅力をさらに全国に広めたいと考え、今年の秋からギフト向けの冷凍おやきを販売予定だ。ブランド名を『まる^き』とし、冷凍にしてもおいしさが損なわれない『野沢菜』、『なす』、『くるみ味噌』、『切干大根』、『つぶあん』、『きのこ三昧』を展開(写真上)。長野県内の若い世代に食べてもらうのはもちろん、全国で『おやき』をあまり食べたことがない人たちにも、そのおいしさを広めることに注力していくという。どこか懐かしくてヘルシーな『おやき』は、これから人気のお惣菜になりそうだ。

お話を伺ったのは…

株式会社フレッシュベジ加工
長野県長野市真島町川合1199-1 TEL: 026-274-5183