

郷土料理教室「たらしやき」資料

○たらしやきとは・・・

季節の野菜をきざんで、小麦粉の生地になめて焼いたみそ味のおやつです。

昔から秩父地方では、忙しい農作業の合間に、小昼飯（こじゅうはん）として食べていました。

※こじゅうはん -- 農作業の合間など、小腹がすいたときに食べる軽い食事、おやつのこと。

○味付けは・・・

味付けは、家庭によって違います。みそ味だけでなく、しょうゆで味をつける家もあります。また、なにも味をつけずに焼く場合には、砂糖醤油のたれをつけて食べることもあります。

○材料は・・・

生地は、小麦粉をといいたものです。秩父地方は、山に囲まれた地域で、水田は少なく、畑は小麦や大麦、豆類などを作っていました。生地に使う小麦粉は、それぞれの家でとれた小麦を粉にした地粉を昔は使っていました。

生地の中に入れる野菜は、とくに決まっていません。その時期にある季節の野菜を入れます。定番は、ねぎです。ねぎ以外にも、葉物野菜などその時期にとれる野菜を入れます。ほうれん草やこまつ菜、青じそ、みょうが、にら、にんじんなどです。家庭によっては、お昼ご飯の汁物に地粉を入れて作ったり、冷ご飯を入れたり、しゃくし菜づけなど漬物を入れたりして作ることもあります。

焼き方も、ゆるい生地を流しいれるようにして大きく焼いて食べる時に切る焼きかたやお玉ですくって丸くする焼き方などがあります。



参考文献

「日本の食生活全集埼玉」編集委員会/著「聞き書き埼玉の食事」農山漁村文化協会 1992 年
小鹿野町ふるさとの技術伝承推進協議会/著「ものの味の味」小鹿野町 1982 年

たらし焼き

【材料／10個分】

ねぎ	1本
しその葉	10枚
干しエビ（小）	1袋
〔小麦粉（地粉）	300g
水	2と1／2カップ（500ml）
みそ	大さじ3（36g）

【作り方】

1. ねぎは小口切り、しその葉は粗みじんにする。
2. ボウルに小麦粉、みそ、ねぎ、しその葉、干しエビを入れてよく混ぜ合わせる。全体が混ざったら、水を様子を見ながら入れて、その都度混ぜる。
3. フライパンを熱し、油をひいて、2をおたまで入れて両面を焼く。

＜栄養量／1枚分＞

エネルギー135Kcal たんぱく質5.5g 脂質1.8g 塩分量0.6g

たらし焼き(ごはん入り)

【材料／10個分】

ごはん	200g
〔小麦粉（地粉）	150g
〔水	1カップ（400ml）
〔砂糖	大さじ1
〔しょうゆ	大さじ1／2

【作り方】

1. 砂糖としょうゆは容器に入れてよく混ぜ合わせる。
2. ボウルに小麦粉、水、ごはんを入れてよく混ぜ合わせる。
3. フライパンを熱し、油をひいて、2をおたまで入れて両面を焼く。
4. 食べる前に砂糖醤油をかける。

＜栄養量／1枚分＞

エネルギー97Kcal たんぱく質1.8g 脂質1.3g 塩分量0.1g

たらし焼き(チーズ)

【材料／10個分】

ねぎ	1本	(100g)
えのき	1／2袋	(50g)
ベーコン	5枚	
チーズ(ピザ用)	1袋	(90g)
〔小麦粉(地粉)	300g	
〔水	2と1／2カップ	(500ml)
塩	小さじ1	(6g)

【作り方】

1. ねぎは小口切り、えのきは石突きを切り落として、長さを4等分にし、手でほぐす。
2. ボウルに小麦粉、ねぎ、えのきを入れてよく混ぜ合わせる。全体が混ざったら、水を様子を見ながら入れて、その都度混ぜる。最後にチーズを入れて全体を軽く混ぜる。
3. フライパンを熱し、油をひいて、2をおたまで入れて両面を焼く。

＜栄養量／1枚分＞

エネルギー159Kcal たんぱく質6.1g 脂質4.5g 塩分量1.1g

たらし焼き(果物)

【材料／10個分】

果物缶（ミカン缶） 1／2缶

バナナ 3本

小麦粉（地粉） 300g

水＋シロップ 2カップ（400ml）

塩 ひとつまみ

【作り方】

1. みかん缶のシロップをきり、一口大に切る。（シロップは取っておく）バナナは皮をむき、フォークで粗くつぶす。
2. ボウルに小麦粉、果物、バナナを入れてよく混ぜ合わせる。全体が混ざったら、水とシロップの様子をみながら入れて、その都度混ぜる。
3. フライパンを熱し、油をひいて、2をおたまで入れて両面を焼く。

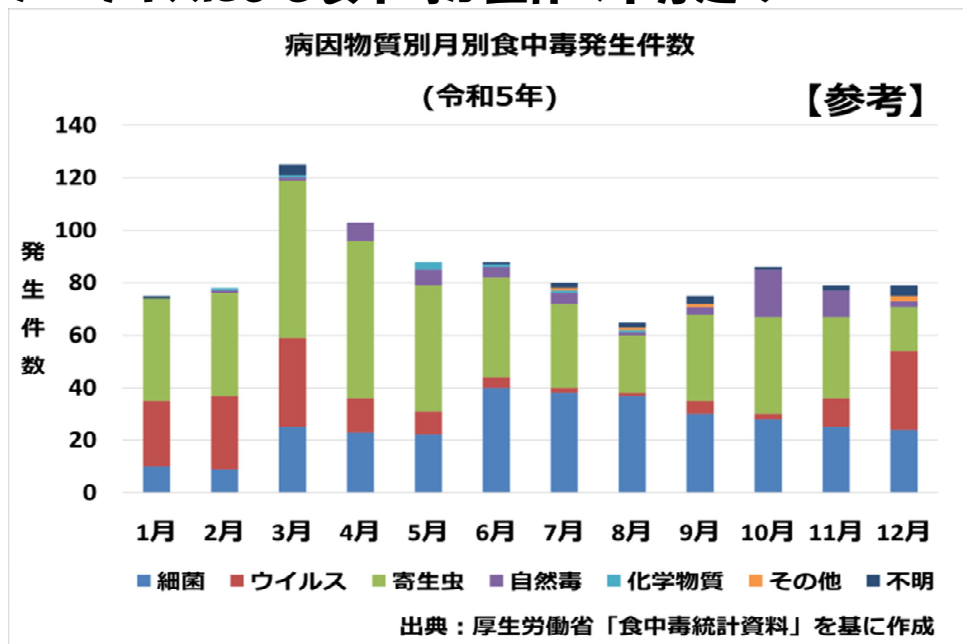
<栄養量／1個分>

エネルギー122Kcal たんぱく質2.7g 脂質0.5g 塩分量0.1g

食中毒を予防しよう

令和6年8月9日（金）おやこ郷土料理教室
保健課 管理栄養士

アニサキスによる食中毒が全体の半分近く



令和2年頃からアニサキスによる食中毒発生件数が増加。時期に関係なく発生するため、1年を通して魚の生食には注意が必要。また、6月頃から細菌性の食中毒が増える傾向は変わらないため、細菌が繁殖しやすい気温が20℃を超える時期は特に注意が必要。

出典：農林水産省ホームページ「食中毒は年間を通して発生しています」

<主な細菌性食中毒菌>

細菌名	主な原因	繁殖しやすい温度	死滅温度・時間
カンピロバクター	鶏肉	30～46℃	65℃ 1分以上
サルモネア	鶏卵、食肉（主に鶏肉）、うなぎ等	30～37℃	60℃ 20分程度加熱
ウエルシュ菌	食品を室温で置いておく	20～50℃	65℃ 10分以上
病原性大腸菌	食品の扱いが不衛生	30～37℃	75℃ 1分以上
黄色ブドウ球菌	人の手指、皮膚、鼻	35～40℃	65℃ 10分以上加熱

<寄生虫による食中毒>

寄生虫名	主な原因	注意点	死滅温度・時間
アニサキス	アニサキス幼虫が寄生した生鮮魚介類を経口摂取	食酢での処理、塩漬、しょうゆやわさびではアニサキス幼虫は死滅しない	-20℃ 24時間以上 70℃以上加熱もしくは60℃なら1分

食中毒を予防するには

①中心温度 75℃ 1分以上の加熱を心がけましょう。

※厚い肉や魚等は中心温度が上がるのに時間がかかるので、薄く切るなどの工夫をしましょう。

②水分をできるだけ残さないように

※食品に水分が多いと細菌が繁殖しやすくなります。できるだけ水分はとばしましょう。