

## 「おっきりこみ」の特徴

忙しい農家の主婦が限られた時間で、おいしいものを作ろうと、地元野菜や  
 地粉をふんだんに使い、親から子へと受け継がれてきた群馬の郷土料理です。

幅広の生麺を、旬の野菜やきのこなどと一緒に煮込んだ料理です。

塩を入れずに打った生麺を煮込むため、打ち粉が溶け出してとろみが出ます。

調味料は、しょうゆ味を使うことが多いですが、しょうゆと味噌を合わせたり、  
 味噌のみというものもあります。

「おっきりこみ」は、夕飯に家族みんなで食べるのが基本ですが、残りを翌朝  
 に温め直し、ご飯にかけて食べるのが大好きという人がいます。これを「たてつか  
 えし」「たてつけえし」と呼んでいます。



「和食の日」推進フォーラム  
 おっきりこみの提供  
 平成 29 年 11 月 26 日 明和短期大学

作ってみましょう

## 「おっきりこみ」の作り方



### ◎材料 (4 人分)

うどん粉…………… 300g	ごぼう…………… 60g
水…………… 150ml 位	にんじん…………… 60g
打ち粉…………… 30g 位	大根…………… 100g
	里いも…………… 150g
	しいたけ…………… 4 枚
	油揚げ…………… 1 枚
	長ねぎ…………… 40g
A	B
水…………… 2000ml	しょうゆ…………… 大さじ 2
煮干し…………… 40g	みそ…………… 40g
昆布 (10cm 角) …… 1 切	
かつお節…………… 10g	



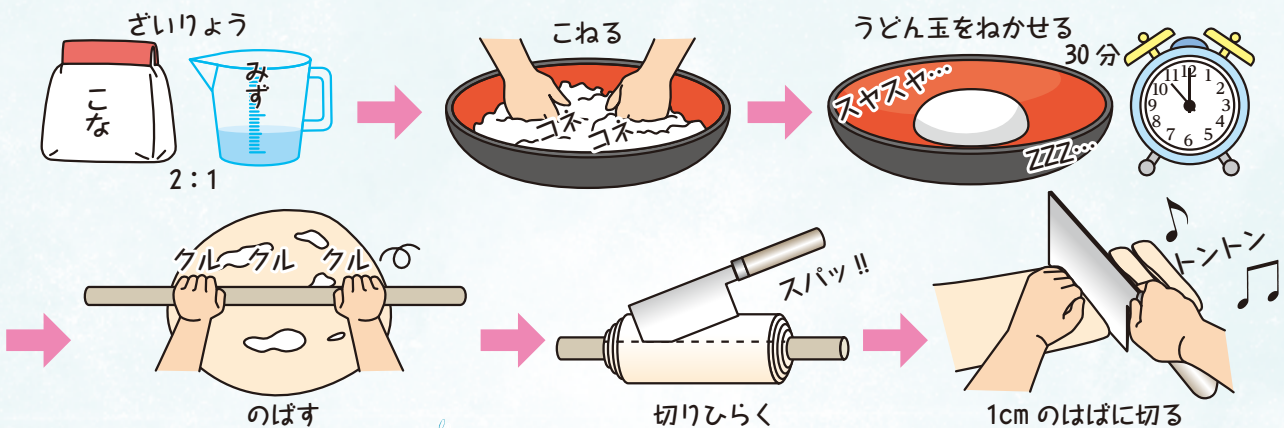
### めん の 作 り 方

- ① ボウルにうどん粉を入れ、中央をへこませて水を少しずつ加える。  
耳たぶより少ししかたためになるまでよくこねる。
- ② 丸めて大きなビニール袋に入れ、袋に入れたままねかす。  
＜この間に野菜の準備＞
- ③ ②の生地を、打ち粉をしたのし板の上に置き、めん棒でのす。
- ④ ③の生地をめん棒に巻きつける。包丁でめん棒の上をなぞるようにし  
て切り開いたらうどんより太め (1cm) の幅に切る。

### 汁 の 作 り 方

- A) だしをとる。なべに水と昆布、頭とワタをとった煮干し、かつお節を  
入れて浸してから、ふたをしないで弱火にかける。
- イ) 沸騰したら昆布を出し、他はそのまま少し煮出し、後でこす。
- ウ) にんじんと大根はいちょう切り、里いもはひと口大、しいたけはスラ  
イス、長ねぎは輪切りにする。ごぼうは太さに応じて輪切りか斜め  
切りにする。油揚げは7mm 幅に切る。
- エ) だし汁に、油揚げと長ねぎ以外の野菜を加えて加熱する。
- オ) B の調味料で味をつけ、めんと残りの材料を入れて煮る。

## めん の 作 り 方



(1 人分) エネルギー 367kcal  
 食塩相当量 2.4g

切り込みをいれるのが「おっきりこみ」の特徴

提供) 前橋市食生活改善推進員協議会