ご当地！絶品 第14回 うまいもん甲子園 がんばれ高校生!!

全国決勝大会準優勝記念

長野県佐久平総合技術高等学校

信州肉巻きおやきボー

地元信州のおいしいものを使った
レシピをご紹介します！

ご当地！絶品 第14回 うまいもん甲子園 がんばれ高校生!!

全国決勝大会

佐久平総合技術高等学校

祝 準優勝

東京 2025年8月2日 **関東甲信越選抜大会**
惜しくも敗退 ⟶ 復活企画へ

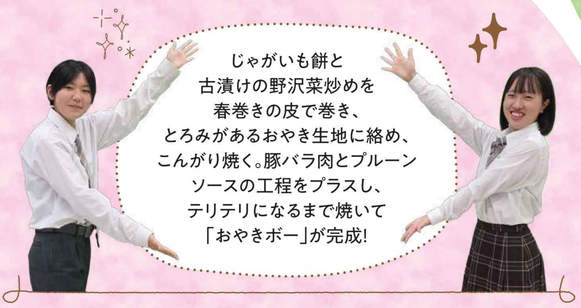
「大逆転！応援投票復活企画」で歴代最高得票で、全国１位に！
皆様から4,286票をご投票いただき、決勝大会への復活出場が決定しました。

東京 2025年11月2日 **全国決勝大会**
全国の名だたる常連校とともに、決勝大会を堂々と戦い抜きました!! 熱戦の結果…見事、全国大会で準優勝!
水産庁長官賞を受賞しました。

TSURUYA　CGC グループ

ツルヤと当社が加盟するCGCグループは「ご当地！絶品 うまいもん甲子園」を応援しています。

信州肉巻きおやきボー



じゃがいも餅と
古漬けの野沢菜炒めを
春巻きの皮で巻き、
とろみがあるおやき生地に絡め、
こんがり焼く。豚バラ肉とプルーン
ソースの工程をプラスし、
テリテリになるまで焼いて
「おやきボー」が完成!

材料（3本分）

- 野沢菜のしょうゆ漬け ･･･75g 5mm幅で刻む
- ごま油 ･･･ 10g
- 砂糖 ･･･ 10g
- じゃがいも ･･･ 225g 1cm幅に切る
- 片栗粉 ･･･ 45g
- 水① ･･･ 10ml
- 春巻きの皮 ･･･ 30g
- 中力粉 ･･･ 70g
- 水② ･･･ 79ml
- 豚バラ肉 ･･･ 150g
- 自家製プルーンジャム 35g
- 水③ ･･･ 少量
- しょうゆ ･･･ 15ml

長野県佐久平総合技術高等学校 食品加工部の
食への探究心が強い２人が考えました！

プルーン

生産量は佐久市が日本一!
女性に優しいフルーツです。

じゃがいも餅

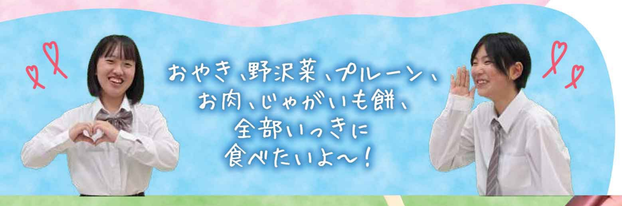
信州の昔ながらのおやつです。

野沢菜おやき

ルーツは縄文!?江戸時代から食べられていました。

豚バラ肉

自分達の学校で飼育、加工した豚肉を使用しました。



［学校紹介］**長野県佐久平総合技術高等学校（浅間キャンパス）**

佐久平総合技術高校は、さまざまな学科を併設した総合高校です。校外研修や地域交流活動に積極的に取り組みながら、実践的な力を身につけます。
URL：https://www.nagano-c.ed.jp/ssg-hs/

作り方

調理時間 約30～35分

1 具材となる 野沢菜を炒める

❶野沢菜のしょうゆ漬けをさっと水にくぐらせ、余分な塩分を抜き、ペーパーで水気を切ります。
5mm幅に刻み、ごま油をひき、火にかけたフライパンに入れ、砂糖を加えて、つやが出るまで、強火でさっと炒めます。

2 じゃがいも餅で 芯をつくる

❷事前に蒸し器にかけ、火を通したじゃがいも、水①、片栗粉をボウルに入れ、まとまるまで混ぜ、フライパンに移し、片栗粉に火が入り、粘り気が出て、餅のようになるまで素早く混ぜながら炊き、はかりに乗せたバットに移し、3等分にします。
※時期により、じゃがいもの水分量が違うため、水は調節してください。

❸❷の3等分したものを手の上に置き、割り箸に押し付け、棒状に伸ばします。
春巻きの皮の右側4cmを空けて、棒状に伸ばしたものを置きます。その上に炒めた野沢菜を乗せ、春巻きの皮の縁に水③を塗り、巻き、具材がない4cm部分は、握りながら割り箸にしっかり固定させます。

3 ゆるめのおやき生地で コーティングして焼く

❹中力粉と水②をホイッパーで混ぜ、縁が低い角バットに入れ、❸に絡めてコーティングし、フライパンに乗せ、焼いていきます。
※❹の生地がゆるいため、素早く行います。

❺きんつばを焼くように形を整えつつ、全面焼色がつくように焼きます。

4 やんちゃな1本に仕上げます！ 豚バラ肉を巻いて焼く

❻ラップの上に、豚バラ肉を少し重ねながら、広げて並べ、その上に焼いた❺を乗せ、ラップをすだれ代わりにして、お肉を巻き、こんがり焼きます。
❼焼き上がったら、プルーンジャムとしょうゆを混ぜたソースを絡め、再度テリテリになるまで焼きます。
❽余ったソースを軽く火を入れ、3等分して、つけダレにします。