

○令和5年2月13日は「おやき」でした。

メニューは

ソフト麺、牛乳、カレー南蛮汁、おやき（しめじ野菜）、三色おひたしです。

「おやき」は、信州の代表的な郷土食のひとつです。地域によっては、「やきもち」とも呼ばれています。上水内郡西山地域が発祥といわれ、その歴史はとても古く、小川村の縄文時代の遺跡から雑穀の粉を練って焼いた跡が発見され、これがおやきのルーツではないかといわれています。この西山地域は山間地で急斜面が多く、寒冷な気候で稲作が難しいため、稲を栽培する代わりに小麦が多く作られました。そのため小麦を利用した食文化が発達したそうです。今回は、しめじ野菜のおやきです。他にもいろいろな種類のおやきがありますが、連絡ノートを書いてくれた先生が生まれ育った地域では、いろりの灰の中で焼く皮が固いおやきだったそうです。地域によっても様々ですね。みなさんはどんなおやきの具が好きですか？これからも郷土の食べ物を食をおいしく味わい、良さを知って残していきましょう。

