

## 炭酸まんじゅう

### 【料理の特徴】

埼玉県の水産の中心となっている小麦。晴れ食の半分は小麦粉が利用され、「朝まんじゅう、昼うどん」は夏の典型的な晴れ食でした。

炭酸まんじゅうは昔から農村で作られ、祭行事など色々な場面で食されています。

### 【材 料】(20個分)

小麦粉(500g)、砂糖(180g)、牛乳(200cc)、重曹(10g)、ベーキングパウダー(7.5g)、卵(1個)、あん(800g)、手粉用小麦粉(100g)



### 【作り方】

- ① 小麦粉はよく振るいます。卵をよく溶きほぐします。
  - ② 砂糖、牛乳、重曹、ベーキングパウダーを混ぜ合わせ、①の卵と一緒にしておきます。
  - ③ 小麦粉に②を入れかき混ぜます。手粉を振った台の上へのせ、ひとまとめにします。
  - ④ あんを40gに丸めておきます。(小豆あん:12頁参照)
  - ⑤ ③の生地を50gの大きさにちぎり、丸めて平らにし、あんを包みます。
  - ⑥ 丸めた⑤を、蒸気のあがった蒸し器の中に大きく膨らむので間隔をあけて入れ、12～15分間蒸します。(時間が長すぎると破裂することがあります。)
- ※ 混ぜるポイントはこねないように、さっくり混ぜることです。
- ※ あんを、いちじく、おから、ナス、くるみなどに変えてもおいしいです。また、紅花をのせたり、野菜を皮に混ぜ込むと色鮮やかになります。

## いがまんじゅう

### 【料理の特徴】

まんじゅうと赤飯を一緒に蒸したもので、赤飯のもち米が栗のいがのようにまんじゅうに付いていることから呼ばれています。

### 【材 料】(50個分)

もち米(3kg)、ささげ(300g)、あん(1.5kg)、皮(@40g):小麦粉(1kg)、砂糖(400g)、ベーキングパウダー(35g)、牛乳(225cc)、水(225cc)



### 【作り方】

- ① ささげを煮てざるにあげ、煮汁にもち米を一晩浸けます。水を切り、ささげともち米を一緒に蒸します。
- ② あんを30gに分け丸めます。(小豆あん:12頁参照)
- ③ 振るいにかけた小麦粉、ベーキングパウダーに砂糖水(砂糖は水で溶いておく)を加え混ぜ、皮を30gに切り丸めておきます。皮をのばし、あんを包み形を整えます。
- ④ 蒸し器に赤飯を平にもり、その上に③を並べ、更に赤飯をかぶせ強火で約15分蒸します。
- ⑤ 火からおろし余分な赤飯を取り除き、形を整えて出来上がりです。



## すまんじゅう

### 【料理の特徴】

農村では自家用醤油作りなどで麴を作ったので、すまんじゅうはどこの家庭でも作っていました。

村の祭りやお盆、十五夜、十三夜、法事、娘の里帰りなどによく作ります。

### 【材 料】(80個分)

小麦粉(2.7kg)、あん(3.2kg)、  
すの素:もち米(2カップ)、米麴(1カップ)、温湯  
(40℃前後)(4~6カップ)

### 【作り方】

- ① もち米でお粥を炊き、人肌で冷まします。
  - ② ①のお粥によくほぐした米麴と温湯を混ぜ、4~5日ねかせます。プップッ泡立ちはじめ、そのうち、サーサー音がしてきたら、出来上がりです。甘みと少しからみが出てきます。
  - ③ ②のすで小麦粉をこねます。乾燥しないようにラップをかけ、暖かい所において発酵させ、2倍にふくらませます。
  - ④ ③の皮は50g位にちぎり分け、40g位に丸めたあんを包みます。また、風が当たらないようにフタのある箱に入れ、また発酵させます。(小豆あん:12頁参照)
  - ⑤ 十分に発酵したら蒸し器で約20分蒸して出来上がりです。
- ※ 発酵させすぎると、よくふくらみません。



## そばまんじゅう

### 【料理の特徴】

まんじゅうの皮にそば粉を入れて作るので、焼くとそばの香りがして喜ばれます。

秋に収穫したそばを使い人寄せのときなどに作ります。

### 【材 料】(30個分)

皮:小麦粉(400g)、そば粉(200g)、ベーキング  
パウダー(30g)、牛乳(400cc)、砂糖(450g)、水  
(200cc)、手粉用小麦粉(200g)、あん(1.2kg)

### 【作り方】

- ① あんを40gに丸めておきます。(小豆あん:12頁参照)
  - ② 小麦粉、そば粉、ベーキングパウダーを合わせて、フルイで振るいます。
  - ③ ②に牛乳、砂糖、水を入れながら、木べらを使ってかき混ぜます。
  - ④ 皮を50gにして、①のあんを入れて丸めます。
  - ⑤ 蒸気のあがった蒸し器で15~20分蒸します。
- ※ あんを味噌あんにしてもおいしいです。

## 茶まんじゅう

### 【料理の特徴】

玉砂糖を練り込みまんじゅうの皮が茶色になることから、この名が付いたと言われています。

最近では直売所での販売も盛んです。



### 【材 料】(40個分)

皮:小麦粉(1kg)、玉砂糖(500g)、重曹(30g)、湯(500cc)、あん(1.8kg)、手粉用小麦(少々)

### 【作り方】

- ① あんを45gに丸めておきます。(小豆あん:12頁参照)
- ② 小麦粉と重曹をよく混ぜます。
- ③ 玉砂糖を湯で溶かして冷まします。
- ④ ③の中に②を入れて混ぜます。約10分おきます。
- ⑤ 手粉をつけながら生地を40等分して、45gのあんを入れて丸めます。
- ⑥ 蒸気のあがった蒸し器で12分蒸します。

## もろこしまんじゅう

### 【料理の特徴】

まんじゅうの皮にとうもろこしの粉を混ぜて作るので、黄色い皮と甘い味が喜ばれています。

### 【材 料】(20個分)

皮:小麦粉(400g)、とうもろこし粉(100g)、重曹(15g)、砂糖(100g)、手粉用小麦粉(200g)、水(300~350cc)、あん(900g)



### 【作り方】

- ① 小麦粉、重曹、砂糖、とうもろこし粉を合わせて、ふるいにかけて。
- ② ①に水を加えながら、木べらを使ってかき混ぜます。
- ③ 用意したあんを45gに丸め、皮を45gにしてあんを入れて丸めます。(小豆あん:12頁参照)
- ④ 蒸気のあがった蒸し器で5~20分蒸します。





## ゆでまんじゅう

### 【料理の特徴】

小麦が収穫されると粉にして年中行事の折に家族皆で作りました。

蒸した物よりもっちりとした食感のまんじゅうです。

### 【材 料】 (20個分)

皮:小麦粉(600g)、熱湯(400cc)、手粉(少々)

あん:小豆(300g)、砂糖(300g)、醤油(小さじ1)

塩(少々)

### 【作り方】

- ① 小豆は柔らかく煮えたら砂糖を2回に分けて入れて煮詰め、仕上げに醤油、塩を加えて味を整えます。
- ② ①のあんを約25gに丸めます。
- ③ こね鉢に小麦粉、熱湯を入れ、はしでかき混ぜます。この後、手でよく練ります。(耳たぶ位より柔らかめに練ります。)
- ④ ③を20個に分けて、手粉を使ってあんを包みます。
- ⑤ 沸騰したたっぷりの湯にまんじゅうを静かに入れ、鍋の底につかないように、木べらで静かにかき混ぜます。
- ⑥ まんじゅうが浮いてきたらザルに取り、水気を切ります。



## 焼きまんじゅう

### 【料理の特徴】

焼くため、まんじゅうの皮に特徴があります。あんにさつまいもを使用し、甘さ控えめです。

### 【材 料】 (24個分)

皮:小麦粉(320g)、バター(100g)、砂糖(100g)、卵白(1個分)、卵黄(2個分)、ベーキングパウダー(小さじ1)

あん:さつまいも(800g)、砂糖(150g)、卵黄(3個分)、塩(少々)

つや出し用:卵黄、みりん(適量)

### 【作り方】

- ① さつまいもは厚めに皮をむき、約2cmの輪切りにし、約1時間水につけます。鍋でさつまいもをやわらかくなるまでゆで、熱いうちにつぶします。
- ② ①に砂糖と塩を加え弱火で水分を飛ばしながら練って、最後に卵黄を入れてよく混ぜます。
- ③ 小麦粉、ベーキングパウダー以外の皮の材料をボールに入れ、湯煎にかけて砂糖を溶かします。そこに小麦粉とベーキングパウダーを加え、粉っぽさがなくなるまで混ぜます。
- ④ 24等分にした③で②のあんを包み、包んだ部分を下に置きます。
- ⑤ 天版に並べ、少量のみりんでのばした卵黄を④に塗り、200℃のオーブンで20分焼きます。

## おやき

### 【料理の特徴】

春や秋の農繁期に精が出るように、「小昼飯(おやつ)」としてお茶休みにあぜ道で食べました。

### 【材 料】

ご飯(400g)、小麦粉(200g)、重曹(小さじ1/2)、卵(1個)、季節の野菜(適量)、かつおぶし(適量)、味噌(適量)、醤油(適量)、油(少々)



### 【作り方】

- ① 残りご飯を利用します。ご飯と小麦粉、卵、重曹、味噌、細かく切った季節の野菜に水少々を加え練ります。
  - ② ①をコロッケ位の大きさに丸めます。
  - ③ フライパンに油を熱し、②を焼きます。
- ※ シラウオ、かつおぶしを入れて焼くとお好み焼き風になりおいしいです。また小豆あんを入れて焼けば、甘いおやきになります。
- ※ 味噌のかわりに醤油もおいしいです。

## 小豆あん

### 【材 料】(約2.3kg)

小豆(1kg)、砂糖(750g)、塩(6g)

### 【作り方】

- ① 小豆は洗って、たっぷりの水に入れて煮ます。
- ② 煮立ったら、約200ccの水を入れます。
- ③ 再び煮立ったら、火からおろし、湯を捨てます。
- ④ 新たに水を入れて、柔らかくなるまで煮ます。
- ⑤ 砂糖を2回に分けて入れ、最後に塩を加え煮詰めます。
- ⑥ 鍋底に木べらで直線を書き、1本の線になったら出来上がりです。
- ⑦ バットに移し、冷めたら丸めてあんを作ります。