

まんじゅう～4

○ 伝承料理のいわれ

七夕・お盆などの行事食には必ず作られてきました。昔はふくらし粉として重曹だけで作られていましたが、若い人に食べやすくするためベーキングパウダーと重曹を使って作る方法を紹介します。

< 材 料 >

小麦粉（薄力粉）	1 k g
重曹	1 5 g
ベーキングパウダー	1 5 g
砂糖	1 0 0 g
塩	少々
オリーブオイル	大さじ1杯
手粉	1 0 0 g
ぬるま湯（60℃の温度まで）	6 3 0～6 4 0 g

（あんこの材料）

小豆	1 k g
砂糖	7 5 0 g～7 7 0 g
塩	9 g

※小麦粉1 k gに対して小豆は4 0 0 g煮れば良い（小豆の出来上がりは約3倍になる）

※小豆は出来上がると3倍になる。

< 作り方 >

- 1 あんこ1個を25gずつ丸めておく。
- 2 小麦粉と重曹、ベーキングパウダーを十分に合わせ、3回ほどふるいにかける。
- 3 ぬるま湯に砂糖をとかし、砂糖水を作る。砂糖水の中に塩を入れる。
- 4 2に砂糖水を少しずつ加えてこねる。途中オリーブオイルを混ぜる。こねたもの約40gを手に取り、手のひらで形を整える。
- 5 せいろに濡れたふきんを敷いて、4、の皮にあんこ玉を入れて丸め、包み口を下にして間隔を開けて並べる。
- 6 釜の蒸気があがってからせいろをのせ15分位蒸かす。
- 7 蒸かし終わったらザル等にとって冷まし、まんじゅうをセロファンで包む。
※蒸かしている間は蓋をとらない。

