

# 蒸しパン(コーヒー風味)

山形地区農村生活研究グループ協議会

## 作り方

- ① Aの材料を合わせてふるっておく。
- ② Bを合わせてよく混ぜ、①と合わせる。だまにならないようによくかき混ぜる。
- ③ 型(またはザルでもよい)にクッキングシートを敷き、②を流し入れる。蒸気が上がった蒸し器に入れて強火で20分程蒸す。好んでスライスアーモンドなどを乗せてもよい。

## ポイント

粉がだまにならないように、よくかき混ぜておく。

### 材料 / 4人分程度

<b>A</b>	
米粉	125g
小麦粉	125g
ベーキングパウダー	小さじ1と1/2

<b>B</b>	
卵	1個
コーヒー	大さじ2
牛乳	220cc
砂糖	100g

### 用具

ボウル・型(またはザル)・蒸し器・クッキングシート

# なた巻き

西村山地区農村生活研究グループ協議会

## 作り方

### 〈準備〉

笹の葉をきれいに洗い、葉のもとを切り、乾いた布巾で水気をきっておく。

- ① 分量の水で調味料を煮溶かす。
- ② ボウルにもち粉、うるち粉を入れて①の調味料を加え、よくこね合わせて7～10時間ねかせ、更によくこねる。
- ③ 笹の葉の中央にスプーンで適当な大きさに②の生地を盛り、平らにし、刻んだ胡桃を上に乗せて両端を中央に折る。もう一枚の葉で包む。
- ④ くぐを縦横十文字にかけ結ぶ。
- ⑤ 熱した蒸し器で20～25分程蒸し、冷たい水に1～2分浸し、取り上げる。
- ⑥ 紐を取り出し、盆ざるに並べて霧を吹く。
- ⑦ 10個をひとまとめにして紐を結び、涼しいところに吊り下げておく。

### 材料

もち粉	500g
うるち粉	150g
砂糖	400g
塩	小さじ2
醤油	大さじ3
水	440cc
むき胡桃	1/5カップ

### 用具

布巾・ボウル・スプーン・蒸し器・笹の葉・くぐ(またはビニール紐)

## ポイント

こね方は、弾力が出るまでよくこねる。包み方は笹の葉の幅より少なめにし、ねかせた生地を入れ四角にのばす。蒸しあがった後に冷たい水に浸すことで、食べるときに笹がきれいにとれる。笹の葉は、熱いうちに霧を吹くとしわにならない。

## 参考

「くぐ」とは、笹をまく紐のような植物のことを言う。地域によっては「みのげ」「すげ」という植物を使うところもある。