

あんぴんもち

農村生活研究グループ最上地方連絡協議会



材 料

あずき	1 カップ
砂糖	1 カップ
塩	小さじ1
もち米粉	5 カップ
お湯	1.5 カップ
水	1/2 カップ
片栗粉	1/2 カップ

用 具

計量カップ・ボウル・さいばし・麺棒・包丁・すり鉢・すりこぎ棒・あんぴんの型

作り方

- ① あらかじめ、固めのあんを作っておく。
- ② もち米の粉をボウルに入れ、お湯を入れてはしでかき混ぜる。さらに、分量の水を入れて、よくこねる。
- ③ よくこねたものを湯飲み茶碗くらいの大きさに切り、平らにのばして10センチ角くらいに切る。
- ④ 鍋にたっぷりの水を入れ、火にかけて煮立て、③を入れて浮き上がってきたらざるにあげる。
- ⑤ すり鉢に入れて手でこねながら、すりこぎで念入りにつく。
- ⑥ 片栗粉をつけながら、中にあんを入れてあんぴんの形に作る。

ポイント

だんごをゆでるように少しふくらむまでゆでると、やわらかくできる。

米粉蒸ししょうかん

農村生活研究グループ最上地方連絡協議会

作り方

- ① こしあんと砂糖をよく混ぜる
- ② あんを4等分してそのひとつを取り出し、残ったあんの上にならす。
- ③ あんを取り出したところに米粉を入れてよく混ぜる。
- ④ 型に布巾を敷き、③のねったものを入れ、よく蒸気の上上がった蒸し器で1時間蒸す。強火で一気に蒸すこと。
- ⑤ 蒸しあがったら自然に冷ます。

材 料

こしあん	1kg
砂糖	1.2kg
うるち米粉	2~3 カップ

用 具

ボウル・蒸しパンの型・布巾・蒸し器

参考

小麦粉の蒸ししょうかんよりももちもちして切りづらいので、包丁を濡らしながら切る。