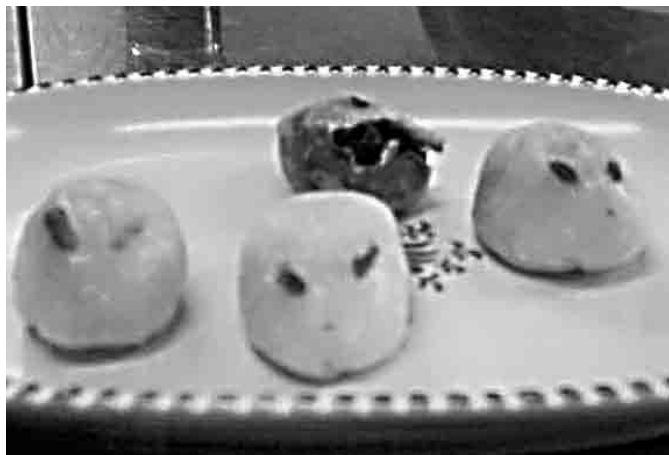


うさぎまんじゅう

東南置賜地区農村生活研究グループ協議会



材 料

微粉末の米粉	50g
すりおろしとろろ	10g
砂糖	80g
小豆こしあん(市販品)	250g
食紅	少々
打ち粉(米粉または薄力粉)	適量

用 具

ボウル・蒸し器・敷き布・クッキングシート・霧吹き・金串・つまようじ

作り方

〈準備〉

- ・ 材料は冷たいほうがうまくいくので、冷蔵庫で冷やしておく。
- ・ 砂糖と米粉はふるっておく
- ・ こしあんは10等分にして丸めておく。

- ① すりおろしたとろろをボウルに入れ、砂糖を2、3回に分けて加えながら混ぜる(空気をふくんでフワツとした感じになってきたらOK)
- ② 広げた手のひらが入るくらいの大きめのボウルに微粉末の米粉を入れ、そこに①を入れる。
- ③ 手で粉と混ぜ合わせて、ある程度混ざったら手のひらで押しながらかまとめる。力を入れてやるとよい。
- ④ 赤ちゃんのほっぺくらいの柔らかさまで練り上げたら、たっぷりの打ち粉を入れたところに③を入れ、10等分にする。
- ⑤ 余分な粉をはたき、1個を手のひらではさんで平らにして6～7センチの円形にする。
- ⑥ ⑤を左手に置いて、作っておいたあん玉を指を使って包む。
- ⑦ 両手で楕円形に形を整える。
- ⑧ 蒸し器に濡れ布巾を敷き、その上にクッキングシートを敷いて霧吹きで湿らせる。そこにまんじゅうを間隔をあけて並べ、まんじゅうにも霧を吹く。
- ⑨ 10分間蒸す
- ⑩ 冷めたら金串を焼いて耳と口をまんじゅうに焼き入れる。
- ⑪ 水で溶いた食紅をつまようじにつけて目にする。

参考

難しそうにみえますが、意外と簡単です！