



和菓子レシピ

おはぎ(約24個分) Reiskuchen mit Azuki-Bohnen

もち米—2 カップ

水—1.8 カップ

ゆであずき—500 g

作り方

- ① もち米は洗ってざるに上げ、30分置く。
- ② ①を通常の米と同量が9割の水で炊き、10分蒸らす。
- ③ 炊き上がったもち米をすり鉢にあげ、半分くらいつぶしてから俵型に丸める。
- ④ ゆであずきは鍋にあげ、木べらで練りながら水気をとばし、ねっとりさせる。
- ⑤ 餅にあずきをまぶす。

バリエーション

他にもこんなおはぎが出来ます！（もち米の中に丸めたあんこを入れたらもっと Good!）

- きな粉に砂糖と塩を混ぜたものをまぶす。
- すりつぶした黒ゴマに砂糖と塩を混ぜたものをまぶす。
- 蒸し器で蒸したかぼちゃ（冷凍かぼちゃでOK）を裏ごしし、砂糖と塩を混ぜてかぼちゃあんを作り、もち米にまぶす。彩りがきれいになります！

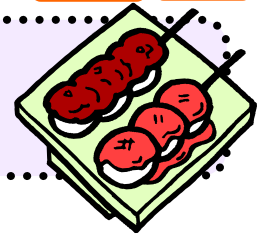
みたらし団子(約70~80個分) Reisknödel mit süßer Sojasauce

かんたん 大人気

(団子) 白玉粉—400 g 豆腐—1丁(300~400g) 水—適量

(たれ) しょうゆ—120cc 砂糖—200g 水—300cc

水溶き片栗粉—大さじ3+水大さじ4



作り方

- ① ボウルに白玉粉と豆腐を入れてこね合わせ、水で調節し耳たぶくらいの硬さにする。
- ② 沸騰したお湯の中に、直径2.5cmぐらいに丸めた生地を入れて茹でる。
- ③ 団子が浮き上がってからさらに2分茹で、火の通ったものからすくって冷水にさらす。
- ④ 冷水から上げ、ふきんで水気を取るか、清潔なざるに広げて水気をよく切る。
- ⑤ 鍋にたれの材料を入れ煮立ててから、水溶き片栗粉を入れてとろりとさせる。
- ⑥ 団子を十分に冷ました後、お配りしたパックに10等分し、たれをかける。
1パックの目安は団子のみで約100g(7~8個分)です。

例年、固くて販売できない物があります。
前日の作業は丸めるまでとし、必ず当日茹でてください。

わらびもち(約 100 個分) Klösse aus Kartoffelmehl

A: 片栗粉(Kartoffelmehl でも可) — 1 カップ 砂糖 — 1 カップ 水 — 3 カップ
塩 — ひとつまみ きな粉 — 適量

- 作り方** ① **A**の材料を鍋に入れ、中火にかけてながら底から混ぜ、焦がさないようによく練る。
② 全体が透明になり、泡がブツブツと出てくるまで気長に練り、火からおろす。
③ きな粉を敷いたバットに流し込み、上からもきな粉をまぶし、手で表面をならす。
④ 1 口大にする。

★装飾用のきな粉(分量外)も、別のビニール袋に入れてご提供ください。

くるみ餅 (30 個分) Reiskuchen mit Walnüssen

白玉粉 — 200 g ブラウンシュガー — 170 g 水 — 370 g
きな粉 — 適量 くるみ — 適量

- 作り方** ① きな粉、くるみ以外の材料を全て混ぜて、電子レンジで4分加熱する。
② 加熱後、一度取り出し、だまがなくなるまでよくかき混ぜる。その後、1分ごとに取り出してかき混ぜ4分間電子レンジで加熱する。(600w)
③ 直後は熱いので、粗熱が取れたら、ピンポン玉大にちぎる。手につきやすいので、手を水で濡らすか、きな粉をまぶしつつ作業する。
④ きな粉をまぶし、一つずつアルミカップ(6号がよい)に入れ、上にくるみを飾る。

★くるみは炒ると香ばしい。

★前日作るのは OK ですが、冷蔵庫に入れしないでください

★手につきやすいので、使い捨てビニールの手袋を使うことをお勧めします。

やけどしないように、ご注意ください。

大福(直径5~6cm・12~13個分) Reisklöße mit Azuki-Bohnen

大人気

白玉粉 — 200 g 砂糖 — 100 g 水 — 320~330cc あんこ・片栗粉 — 適量

- 作り方** ① 白玉粉・砂糖・水を混ぜて耐熱ボウルに入れてラップをする。
② 500W の電子レンジで約 10 分加熱する。途中 8 分位の所で一度取り出し混ぜる。
③ 打ち粉として片栗粉を台に広げ、その上に②をあけて少し冷ます。
④ 一つずつちぎって、一度火を通したあんこを中に入れて片栗粉をつけながら丸める。
⑤ 一つずつマフィン型紙カップにのせてラップでつつむ。

★皮は前日に作ってもやわらかいので作り置き OK

★分量が重要。きっちり計って作ってください。



とら焼き(直径約7cm・15~20個分) Pfannkuchen mit Azuki-Bohnen

大人気

小麦粉(405タイプ) — 300 g ベーキングパウダー — 大さじ 2 杯
卵 — 6 個 水 — 200cc
砂糖 — 200 g 蜂蜜 — 大さじ 3 杯
あんこ — 400~500 g

- 作り方** ① 小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておく。
② ボウルに卵・水・砂糖・蜂蜜の順に入れ、①を加えてハンドミキサーでもったりするまで(5分間)よく混ぜ、ふきんをかけて 30 分ねかせておく。
③ ホットプレート を 170°C に熱し、直径 7 cm くらいの生地を 30-40 枚焼く。途中で 140°C くらいに下げる。
④ 一度火を通したあんこを③にはさみ、冷めてから一つずつサランラップで包む。

バリエーション

- 生地にホットケーキミックスを使う。(約 12 個分) ミックス粉 200g に対し、卵 1 個、牛乳大さじ 6、砂糖 40 g (又はつぶあん 80 g) を入れて、弱火で両面を焼き、あんこをはさむ。自宅で食べるならあんこの中に、4 つ切りにしたいちごや、栗を入れてもおいしい!

田舎まんじゅう(約24個分) Teigtasche gefüllt mit Anko-Füllung(Rote Bohnenpaste)

薄力粉-180g ベーキングパウダー-小さじ1 水-70cc
砂糖-120g あんこ-500~600g 打ち粉用小麦粉-適量

- 作り方**
- ① ボウルに砂糖を入れ、水を入れて溶かす。
 - ② 薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるいながら①に入れてこねる。
(こねすぎると固くなるので、耳たぶくらいの柔らかさにすること。)
 - ③ 手に薄力粉をつけて、②の生地を等分し、丸めたあんこを包む。
 - ④ 蒸し器にくっつかないように、まんじゅうの下に小さく切ったバックパピアを敷く。
 - ⑤ 蒸気の上上がった蒸し器に間を空けて並べ、ふきんをかけてから蓋をして強火で約7分蒸す。蒸しあがったらつや出しのため、よく扇いで冷ます。
 - ⑥ 冷めたらバックパピアをはがし、1つずつラップをする。

バリエーション

- 砂糖を黒砂糖 (dark brown sugar) に変えると、温泉まんじゅう風になります！
- あんこはお好みで、こしあんでもOK。むき身のグリーンピース500gを強火で15分茹でてつぶし、上白糖160gを加えて、鍋で弱火で5~6分練るときれいな緑色のあんが出来ます。

抹茶あずき蒸しパンケーキ Gedämpfte Süßspeise mit Azuki und grünem Tee

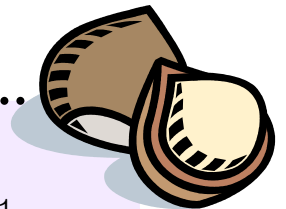
ホットケーキミックス-200g ゆであずき(缶詰)-100g
抹茶-大さじ1 卵-0.5個 牛乳-100cc サラダオイル・薄力粉-少々

- 作り方**
- ① ボウルに溶き卵と牛乳を混ぜ、ミックス粉と少量のお湯で溶いた抹茶を入れる。そこにゆであずきを入れ、しっかりと混ぜる。
 - ② 湯飲みに薄くサラダオイルを塗り、薄力粉をまぶし入れ、余分な粉を落とす。
 - ③ 湯飲みの7分目くらいまで生地を入れ、ふんわりとラップをしてレンジ(500w)で3分加熱する。
(冷めると小さくなるが、途中かなり膨らむので、ラップはゆったりと)
 - ④ 粗熱が取れたら、湯飲みから取り出し、1つずつラップをする。(そのままだと固くなる。)

栗まんじゅう(10個分) Reiskuchen mit Kastanien und Azuki-Bohnen

栗の甘露煮 (realなどで売られている真空パック入りの甘栗でもOK) -8個
砂糖-50g 全卵-1個 マーガリン-大さじ1杯
こしあん-250g (白あんならベスト) ベーキングパウダー-小さじ3分の1
薄力粉-100g 卵黄-1個 みりん-大さじ0.5

- 作り方**
- ① ボウルに全卵とマーガリンを入れて混ぜてから、砂糖を加えよく混ぜる。
 - ② ①に小麦とベーキングパウダーをふるって入れ、さっくりと混ぜる。
 - ③ ②を軽くもみ、ぬれふきんをかけ10分休ませる。その後棒状にまとめ10等分する。
 - ④ 生地を手のひらで伸ばし、あんこに細かく切った栗をまぜたものを包み小判型にする。
 - ⑤ 天板に並べ、卵黄にみりんを混ぜたものをつや出しに塗り、180℃で15分焼く。



小倉ケーキ(パウンド型 18×8×6cm 程度のもの 2個分) Kuchen mit Azuki-Bohnen

かんたん

卵白-5個
A: ゆであずき-缶詰1缶 (210g) 砂糖-100g~150g
蜂蜜-大さじ1.5 サラダ油-100g
B: 薄力粉-180g ベーキングパウダー-小さじ2

- 作り方**
- ① 卵白を角が立つくらい、固く泡立てる
 - ② Aの材料を順番に①に加えながら泡だて器で混ぜる。
 - ③ Bを合わせてふるって②に入れ、粉っぽさがなくなるまでへらで混ぜる。
 - ④ 紙をしいた型にたねを入れ中段で150℃で約40分焼く。
 - ⑤ 型から出し、ラップでくるんで冷ますとしっかりとりする。
- ★ 焼いた翌日がおいしいですよ！

