



KUMAMOTO

上益城

KAMIMASHIKI

おはぎ 堀住 キミ子



材料(20個分)

もち米 ……………3合
小豆 ……………450g
砂糖 ……………800g
塩 ……………小さじ1.5

作り方

- ①もち米は洗って1時間程水に浸けておき、同量の水で炊いた後、別の容器に移して冷ましておく。
 - ②小豆は洗って柔らかく炊き、ミキサーにかけた後、布で水気を絞る。
 - ③ ②を鍋に入れ、砂糖・塩を加えてしっかり練り上げる(しゃもじですくっても落ちない位)。
 - ④ ③のあんを40g位に丸めて手のひらで平たく伸ばし、①のご飯を丸めてのせ全体を包む。
- ※小豆はその年に収穫したのものを使うと味も香りも良く、柔らかく煮える。
※あんは良く練り上げると水っぽくならない。

料理に
まつわる話

自家製の小豆を使いお彼岸やお祭などに作り好評です。

まめ
知識

小豆の主成分は糖質とタンパク質で他の豆類に比べ脂肪分が少ない。
またポリフェノールが多い食品です。