



朝来市いずみ会食の知恵袋

「おはぎ」

材料	分量 (21 個分)	作り方	ポイント
もち米 うるち米 水 砂糖 塩 【粒あん】 小豆 砂糖 塩 【きなこ】 きなこ 砂糖 塩 【青のり】 青のり	2 合 1 合 適量 大さじ 1 ひとつまみ 200 g 200 g ひとつまみ 1 / 2 合 適量 少々 適量	① もち米とうるち米は合わせて洗い、水に 30 分程度つけておく。ざるにあげて炊飯器の釜に入れ、3 合の目盛まで水を入れ、砂糖と塩を加えて炊飯する。 ② 小豆はざるに入れ、流水で 2 回程度洗い一晩水につけておく。 ③ 鍋に小豆と小豆がかぶるくらいの水を入れて火にかけ、沸騰したら湯を捨てる。この作業をさらに 2 ～ 3 度繰り返し、アク抜きをする。 (水を新しく入れて 4 時間放置する。) ④ アク抜きが終わったら、鍋に小豆と小豆の 3 ～ 4 倍の水を入れ、火にかける。沸騰したら弱火にし、指先でつまむと簡単につぶれるくらい、やわらかくなるまでゆでる。 ⑤ やわらかくなった小豆をざるにあげ、水気を切る。 ⑥ 小豆を鍋に戻し入れて砂糖を 2 ～ 3 回に分けて加え、水分が少なくなるまで、豆をつぶさないように、やさしく鍋底から混ぜながら煮ていく。ぽってりしてきたら、塩を加え、味を調える。 ⑦ 炊けた米は 10 分程度蒸らす。米粒が半分残るくらいにすりこ木でつき、21 個に分けて丸めておく。※ 7 個は粒あんをまぶすため、少し小さめにする。 ⑧ 粒あんは中に入れる用と外にまぶす用に分ける。 中に入れる用は小さめ (約 10g) に 14 個丸める。残りをまぶす用にし、7 等分して丸めておく。 ⑨ 【粒あん】 ⑧のまぶす用の粒あんを手のひらで丸く平らにのばし、その上に丸めた⑦をのせて丸める。 ⑩ 【きなこ】 きなこに砂糖と塩を加え、混ぜ合わせる。⑦の中に⑧の小さめに丸めた粒あんを入れて成形し、きなこをまぶす。 ⑪ 【青のり】 ⑦の中に⑧の小さめに丸めた粒あんを入れて成形し、青のりをまぶす。	① うるち米を混ぜることで、冷めても、もちもちの食感になります。 砂糖を加えることで、冷めても、やわらかさを保つことができます。 ② 一晩水につけておくことで、炊く時に小豆が早くやわらかくなります。 ③ この作業は「渋切り」と言い、小豆の渋味や雑味を取り除く、大切な作業です。 () 部分を行うことで、余熱で火が入り、炊く時に小豆が早くやわらかくなります。 ⑥ 小豆がやわらかくなってから、砂糖を 2 ～ 3 回に分けて加えることで、やわらかく仕上がります。 ⑦ 半つきにすることで、やわらかい歯ごたえの中に米の粒感と餅のような粘りが感じられます。

