



エネルギー
161kcal
食塩相当量
0.1g
(1個分)

麦まんじゅう

● 材料(20個分) ●

あん(市販).....	360g
薄力粉.....	400g
卵.....	1/2個
牛乳.....	100cc
水.....	27cc
砂糖.....	200g
重曹.....	小さじ2
しょうゆ.....	小さじ1
酢.....	小さじ1

作り方

1. あんは18gずつに分け、丸める。20個作る。薄力粉は2～3回ふるっておく。
2. 大きめのボウルに卵、牛乳、水を入れ、よく混ぜる。砂糖と重曹を加え、さらに混ぜる。
3. 2にしょうゆと酢を加え、薄力粉を入れ、木べらで切るように混ぜ、ひとまとめにする。(耳たぶよりやややわらかいくらいのかたさがめやす)
4. 3を20等分する(1個約30g)。
5. 4の皮を手のひらで丸くのばし、中央にあんをのせ、周りから皮を寄せてあんを包み、丸く形をととのえる。
6. 蒸し器に固く絞った濡れ布巾を敷いて火にかけ、蒸気が上がったなら5のまんじゅうを包み口を下にして並べ、霧を吹き、ふたをして18分ほど蒸す。

この料理について

- ・今は少なくなりましたが、昔は自家用に小麦を作る家がありました。収穫した小麦を挽いて粉にし、お盆や法事など人が集まるときに、この麦まんじゅうを作りふるまいました。
- ・麦まんじゅうは時間がたつと固くなりやすいため、蒸し上がったならできるだけ早いうちに食べるとおいしくいただくことができます。
- ・クッキングシートを7cm四方程度の大きさに切っておき、あんを包んだまんじゅうを1つずつクッキングシートの上において蒸し上げてよいです。食べる時に紙をはがしてください。