

02 Recipes 01

黄身あんのレシピ

03 Recipes 02

西王母のレシピ

04 Recipes 03

小豆・黒豆の蜜煮のレシピ

05 Recipes 04

抹茶ういろのレシピ



March
2022

黄身あん

Ingredient

煮豆缶(白い色の豆): 一缶15oz(425g、豆のみ250g)

グラニュー糖: 100g〜

ゆで卵の黄身: 2個分

Making

1. 煮豆缶をザルにあげ、流水でよく洗う。塩分が使われている煮豆缶は、水に浸けて塩抜きをする(1時間程度)。
2. 耐熱ボウルに豆とグラニュー糖を入れて、ヘラでよく混ぜる。ラップをして電子レンジで1分加熱して混ぜる。さらに30秒加熱して混ぜる。
3. フードプロセッサー(ブレンダー)で、ペースト状にする。味見をして、好みの甘さになるように調整。
4. 耐熱プレートにあけて、キッチンペーパーをかけ、電子レンジで1分加熱し水分をとばす。手で丸められる程度のかたさになるまで、1分や30秒ずつ加熱する。
5. 白あんを冷ましている間に、ゆで卵の黄身2個分を裏ごしする。白あんの粗熱がとれたら、150gを取り分け、黄身をよく混ぜる。
6. 西王母を6個作る場合は6等分、8個作る場合は8等分にして丸める。

Kimi-an.



西王母

Background story

中国の伝説の女神様、西王母が持っているという、三千年に一度実る桃の実は不老長寿や魔除けの妙薬と言われています。桃の節句に食べられる和菓子です。

Seioubo.

Ingredient

上新粉・上用粉(米粉・white rice flour): 35g

もち粉(glutinous rice flour): 20g

グラニュー糖: 80g

水: 100ml

フードカラー: 赤(ピンク)

黄身あん: 160g

片栗粉(potato starch, cornstarch): 手粉適量

手蜜: 水50ml、グラニュー糖30g

Preparation

・手蜜は、分量の水とグラニュー糖をボウルに入れて、電子レンジで1分加熱。グラニュー糖が溶けたら、冷ましておく。

・バットに片栗粉をふるって敷く。

Making

1. 耐熱ボウルにグラニュー糖と水を入れて混ぜ、レンジで1分加熱し、溶かす。

2. ボウルに上用粉ともち粉を入れる。①を徐々に加えて、よく混ぜる。ダマがあれば漉す。

3. ラップをしてレンジで1分加熱。取り出してよくかき混ぜ、再度30秒加熱。取り出してへらでよく練る。もう一度30秒加熱。透明度が出てきたら出来上がり。(電子レンジによってパワーが違うので調整要)

4. 取り出して、へらに手蜜をつけながら、よく練ってまとめる。

5. 片栗粉を敷いたバットにあける。

6. 全体量の1/6(40g程度)を取り分け、ピンクに色付けし、6~8等分にする。残りの白いたねも6~8等分にする。

7. 冷めないうちに、白のたねを直径6cm程度に広げて粉を払い、中央にピンクのたねを置き、軽く押し込み、黄身あんを包む。

8. 指先を使って桃の形に整える。へらで桃のスジをつける。

※蒸し器でいろいろ生地を蒸す場合:

蒸し器に耐熱容器を置き、濡らした布巾を敷き、たねを流し入れ強火で15~20分蒸す。蒸しあがったらボウルにうつし、へらでなめらかになるまで練る。



Mitsu-ni.

Ingredient

煮豆缶: 一缶15oz(425g)、

汁を切って豆だけの分量: 約230g

グラニュー糖: 230g※豆と同量

水: 230g※豆と同量

小豆・黒豆の蜜煮

手軽に小豆や黒豆の煮豆缶を使って、蜜煮・甘納豆を作ります。乾燥豆から作る場合は、豆に火が通った後、レシピの2以降をフォローしてください。

Making

1. 煮豆缶をあけ、汁を切って、流水で洗う。重さははかる。
2. 豆と同量のグラニュー糖と水を鍋に入れて、火にかけて、溶かす。シロップが出来る。①の豆を入れる。
3. 中火にかけ、沸騰したら弱火にし、3〜4分煮る。そのまま冷ます。冷めたら冷蔵庫で一晩冷やす。
4. 翌日、③を繰り返す。この工程を、お好みの甘さになるまで2〜3回繰り返す。出来上がったら、瓶やタッパーに入れて冷蔵保存。
5. 甘納豆にする場合:ザルなどにあけて蜜を切って、パーチメントペーパーの上に間隔をあけて並べて乾かす(半日程度。オーブンを使う場合は、80℃(176°F)で30分〜※量によって時間はかわる)。完全に乾く前に、グラニュー糖(分量外)をまぶす。乾かしすぎると固くなるので注意してください。

※抹茶ういろうに使う時は④の蜜煮の場合は蜜を切って、⑤の場合はグラニュー糖をとって、使います。



抹茶ういろう

Preparation

- ・甘納豆がない場合は、蜜煮を用意しておく。
- ・容器 (7.5×12×4cm程度の流し缶、タッパーなど) に合わせて、クッキングシートを敷く。薄く片栗粉をふっておく。

Matcha-Uirou.

Ingredients

グラニュー糖: 100g 水: 160g 上新粉・上用粉(米粉・white rice flour): 65g
もち粉 (glutinous rice flour): 35g 片栗粉 (potato starch, cornstarch): 手粉適量 抹茶: 小さじ1.5
甘納豆(小豆・黒豆の蜜煮): 15g 木綿糸(釣り糸)

Making

1. 耐熱ボウルにグラニュー糖と水を入れて混ぜ、レンジで1分加熱し、溶かす。
2. 抹茶を①の蜜大さじ1でとき、茶こしで濾す。
3. ボウルに上用粉ともち粉を入れる。①を徐々に加えて、よく混ぜる。ダマがあれば漉す。
4. ラップをふんわりとかけて、レンジで1分加熱。取り出してよくかき混ぜ、抹茶ペーストを混ぜる。再度1分加熱。取り出してへらでよく練る。もう一度30秒～1分加熱。コシと透明度が出てきたら出来上がり。(電子レンジによってパワーが違うので調整要)
5. 取り出して、へらでよく練ってまとめる。クッキングシートを敷いた容器に入れ、へらで四隅まで生地をいれる。粗熱をとる。クッキングシートをかぶせて、へらや手で、表面をならす。
6. 甘納豆(蜜煮)を表面において、軽く押す。
7. 冷めたら、クッキングシートごと取り出す。シートをはずし、べたつくところには片栗粉を薄くまぶす。木綿糸(釣り糸)を水で濡らして、切り分ける。