

和菓子



①白あん

◆材料（出来上がり約1Kg）

白インゲン豆（乾燥）	500g
砂糖	500g(生あんこの約60%)
塩	少々

◇作り方

1. 白インゲン豆を一晩、水につけておく。
2. 1をザルに上げ、鍋に入れ、ひたひたの水を加えて煮る。沸騰したら一度ザルに上げ、すぐに鍋に戻し水を加えて再び中火で煮る（灰汁がたくさん出る場合は、もう1～2度茹で零す）。
3. 豆が指でつまんで簡単につぶれる位柔らかくなったら、火を最小に弱めて（電気コンロの場合は0にしても良い）30分位蒸らす。
4. ザルに布巾を敷き3の豆をあげ、湯を捨てたら豆を布巾で包み硬く絞って水気を切り、手で押さえて布巾の中の豆をつぶす。
5. 4を大きめのボールに移し、水をたっぷり加え、皮だけを取り除けるように、泡立て器で攪拌して皮と中身に分ける（ボールが小さい場合は2～3回に分けると良い）。
6. 5を、水を注ぎながら漉し、皮を取り除いたらそのままあんこを沈殿させる。
7. 6の上水が濁っていたら透明になるまで水をかえ、再び沈殿させる（水をかえる時、ザルに布巾を敷いてあんこと一緒に流してしまわないようにする）。
8. ザルに布巾を敷き、7を移して硬く絞って生あんこを取り出す。（約800g）
9. 鍋に砂糖を入れ、8の半量を加えて混ぜ合わせてから炊く。
10. 砂糖が溶けて煮立ったら残りの生あんこと塩を加え、強火で焦がさないように、木杓で掬って、さらっと落ちない位の硬さに仕上げる（かなり跳ねるので火傷に注意！）。
11. 炊きあがったら直ぐに硬く絞った布巾に広げて冷ます。

※ポイントはたっぷり水を使うことです。

※皮だけを上手に取り除き、たくさんあんこを取り出しましょう。

※よく水にさらして灰汁を取り、つやのある美味しいあんこを作りましょう。

※冷凍保存が可能です。

④



⑧



⑨



⑪



②こなし

◆材料

白あん	500g
白玉粉（もち粉でも良い）	5g
A〔小麦粉	20g
片栗粉	小さじ一杯(3g)

◇作り方

1. Aをふるっておく（白玉粉の代わりにもち粉を使う場合は、もち粉も一緒にする）。
2. 白あんに1と白玉粉を加えて練る。
3. 2を適当な大きさに分けて布巾に並べて30分蒸す。
4. 3を途中（15分）で火から降ろして、敷いている布巾を使って捏ねる。
5. 4を火に戻す。
6. 5が蒸し上がったならひとつに纏めて粗熱をとる。

②



③



④



③仕上げ

◆材料（15個分）

こなし	②こなしで作った量
白あん	100g
固ゆで卵の黄身	2個分
こしあん（市販のもの）	50g
色粉、抹茶	適量

◇作り方

1. 白あんに黄身を混ぜて黄身あんを作り丸めておく（10個）。
2. こしあんも丸めておく（5個）。
3. こなしの1/16 を取り分けておく。
4. 3の残りの2/3 に抹茶と色粉を加えて緑に捏ね、10等分し1の黄身あんを包む。
5. 残りのこなしを色粉で赤くして5等分し、こしあんを包む。
6. 3の生地を緑と黄色にして、葉っぱ等の飾りを作り、仕上げる。

※こなしは扱いやすいので好きな色で、花や実、鳥等を粘土で作る様にお楽しみ下さい。

※あんこもお好みで、粒あん、栗あん、抹茶あん等をお包み下さい。

①



④



⑥



④求肥

◆材料（出来上がり約190g）

白玉粉（もち粉でも良い）	50g
砂糖	70g
水	100cc
片栗粉	適量

◇作り方

1. 耐熱容器に白玉粉と水70ccを入れてかき混ぜ、残りの水を少しずつ加えてダマにならないように混ぜ、砂糖を加えて更に良く混ぜる。
2. 1を電子レンジ（600W）で1分間加熱し、水で濡らした木杓子等でよく掻き混ぜる。この作業を3回行う。（500Wの電子レンジの場合はもう30秒加熱して掻き混ぜる。合計3分半）
3. 2の生地を、艶が出るまでよく練ったら、片栗粉を敷いたバットに取り出し、上からも片栗粉をかけて適当な大きさに広げる。

⑤練り切り

◆材料（12個分）

白あん	400g
求肥	40g
卵黄	1個分
抹茶小さじ	小さじ1杯
こしあん	120g

◇作り方

1. こしあんを丸めておく（12個）。
2. =抹茶練り切り=
鍋に白あん200gを入れて弱火にかけ、湯で溶いた抹茶を少しずつ加えて好みの色にしながら、焦がさないように混ぜながら水分を取り、白っぽく粉ふき状態にする。
=黄身あん練り切り=
鍋に白あん200gを入れて弱火にかけ、白あんが温まって柔らかくなったら、大さじ1杯程を卵黄に混ぜ合わせ、鍋に戻して焦がさないように混ぜながら水分を取り、白っぽく粉ふき状態にする。色が薄い場合は色粉で調節する。
3. 2に求肥20gをちぎって加えよく揉み込んでなめらかな練り切りにする。
4. 3が冷めたら、生地を6等分して1のあんを包み好みの形に仕上げる。

※抹茶、卵黄の代わりに色粉を使って好みの色で、お菓子作りをお楽しみ下さい。

※中に包むあんこも粒あん、白あん、求肥等、お好みで。

※求肥とあんこでいちご大福を作ってみましょう。いちごを包むあんこはお好みで。

