

# 管理栄養士のお手軽レシピノート



## ★あんこも手作り！

### 黒糖まんじゅう

#和菓子レシピ  
#圧力鍋で時短  
#手作りまんじゅう

### ★手作りあんこ

#### <材料>

・小豆	350g	・砂糖	250g
・塩	小さじ 1.5	・水	1050ml

#### <作り方>

- ① 小豆をザルに入れ、洗う。
- ② 圧力鍋に洗った小豆と小豆がかぶるくらいの水を入れ、加圧せずに火にかき、沸騰してから2分程度煮る。
- ③ 再びザルにあけ、小豆を洗う。
- ④ 圧力鍋に③と分量の水を入れて、アルミホイルをかぶせて(おとし蓋の役割)加圧し、ピンが上がってから20分煮る。火を止めて自然にピンが下がるのを待つ。
- ⑤ 蓋をあけて、小豆が指で簡単につぶせるまで柔らかくなっているか確認し、OKだったら砂糖と塩を入れて、かき混ぜながら煮詰める(15分程度)。水分が多いかなと思うくらいで火を止めて冷ます。



【火を止めたあとすぐ】



【完全に冷めた状態】

甘さ控えめのレシピなので、甘いほうが好きな方は50gほど砂糖を増やしてください。

# ★黒糖まんじゅう

## <材料>

・黒糖	70g	・熱湯	45g
・薄力粉	100g	・重曹	2g
・あんこ	250g		



## <作り方>

- ① あんこを25gずつに丸める(10個)。  
蒸し器に水を入れ、沸かしておく。
- ② 黒糖をボウルに入れて、分量の熱湯を入れて溶かす。
- ③ 薄力粉と重曹を合わせてはかり、ボウルにふるい入れる。
- ④ ③のボウルに②の黒糖をこしながら移し、  
ダマをとってしっかり冷ます。
- ⑤ 切るように混ぜ、粉気がなくなり、  
まとまる程度の固さになったら生地完成。
- ⑥ ⑤を打ち粉(薄力粉)をしたバットに出し、手にも打ち粉をし、  
10等分に切り分ける。
- ⑦ 生地を均等の薄さに丸く広げて平らにし、あんこを包む。
- ⑧ 蒸し器にクッキングシートをしき、丸めたまんじゅうをのせ、  
霧吹きで表面に水をかけ、中火で12分ほど蒸す。
- ⑨ 蒸し終わったら取り出し、固く絞った濡れ布巾をかけて冷ます。



～管理栄養士のあとがき～

今回はあんこも手作りしてみました。圧力鍋を使うと、短時間で煮えますし、小豆は他の豆とは違って、前日から浸ける作業がないところも手軽で良いですね。砂糖の量を調節して、自分の好みの甘さで作ってみてください♪

まんじゅうは乾燥すると表面が割れてしまうので、霧吹きや濡れ布巾で防いであげるときれいなまんじゅうのできあがり！黒糖まんじゅうを揚げてかりんとうまんじゅうにアレンジしても美味しいです♪

毎月19日は「いただきますの日」、  
毎年6月は「食育月間」です。

