



おはぎ

◆ 材料 ◆ 20個分

おはぎ生地

もち米…………… 3カップ
水…………… 炊飯器ご飯3カップ
塩…………… 小さじ1

仕上げ（目安）

☆粒あん☆

粒あん…………… 1個あたり30g

☆きなこ☆

きなこ…………… 50g

砂糖…………… 50g

塩…………… 2g

☆黒ごま☆

黒ごま…………… 50g

砂糖…………… 25g

塩…………… 1g



◆ 作り方 ◆

- ① もち米を水で洗い、水に浸す（5～6時間）。
- ② もち米をざるにあけ水気をきって炊飯器に入れ、分量の水と塩を加えて炊く。炊き上がったら15分蒸らす。
- ③ 炊き上がったご飯を水でぬらしたすりこ木で突き、半つぶしにする。
- ④ 半つぶしにしたご飯を、手水をつけながら50gずつにわけ。

（あんこ）

ご飯を30gに丸め、粒あん30gで包む。

（きなこ）

ご飯50gを俵型にする。

きなこと砂糖と塩を混ぜ合わせ、俵型にしたご飯にまぶしつける。

（黒ごま）

ご飯50gを俵型にする。

黒ごまを煎り、砂糖と塩を加えて混ぜ、俵型にしたご飯にまぶしつける。

清水 祥子





粒あん

◆ 材 料 ◆

小豆…………… 180g (200cc 1カップ)

砂糖…………… 300g

生あんのできあがりの50～60%

または小豆の1.1～1.2倍

塩…………… ひとつまみ (お好みで)

◆ 作り方 ◆

- ① 小豆を水洗いし、たっぷりの水に浸す (5～6時間)。
※新しい小豆はすぐに茹でてでも良い。
- ② 鍋に①の小豆とたっぷりの水を入れ強火で沸騰させる。
- ③ 鍋に差し水 (びっくり水) を入れて50℃ほどに温度を下げ、小豆の皮のしわを伸ばす。
再び沸騰したら煮汁をすべて捨てる。
- ④ ③の小豆に新しい水を入れ、弱火～中火で小豆が指で潰れるくらいまで煮る。
※常に煮汁が小豆にかぶるように、水が減ってきたら水を加える。
- ⑤ 小豆が茹であがったら、小豆をざるにあげ渋をきる。
- ⑥ 茹で小豆の重さを量り、砂糖の量を計算する。
- ⑦ 鍋に小豆を戻して半量の砂糖を加え火にかける。砂糖が煮溶けたら残りの砂糖を加える。
- ⑧ 小豆が潰れないように煮て水分をとばし、お好みで塩を加える。
- ⑨ 小豆をさらし布巾の上に小分けにして取り出して冷ます。艶よくできあがれば成功。

清水 祥子

