



(鬼まんじゅう)

サツマイモをさっとゆで、粉類と牛乳と合わせて蒸すことで簡単に鬼まんじゅうができます。朝ご飯の主食としても役に立ちます。

鬼まんじゅう 約8個分

サツマイモ 200g

薄力粉 150g

ベーキングパウダー 2g

砂糖 60g

塩ひとつまみ

牛乳 80ml

小麦粉と、ベーキングパウダーは、手つきざるなどで2回ほどふるっておく。

サツマイモは厚く皮をむき、約8ミリの角切りにし、水にさらす。

を塩を少し入れた水に入れ、沸騰したらさらに2分ほどさっと茹で、その後ざるにあけ水気を切る。

ボールに、砂糖・塩・牛乳を入れて混ぜ合わせ、サツマイモ、ふるって合わせておいた粉を入れ、さっくりと混ぜる。

クッキングシートの上に、の生地をスプーンなどですくって平たく落とす。

蒸し器に を乗せ、強火で8分ほど蒸す。(ふたをする)

に竹串を刺し、生地がついてこなければできあがり。

(五平餅)

ご飯をつぶし、割り箸にくっつけ、おいしい合わせ味噌を塗って焼きます。

お味噌は、たくさん作っておでんにつけてもおいしい味噌おでんができます。

合わせ味噌

赤だし味噌 100g

砂糖 70g

水 40ml

好みで砕いたピーナツ

・クルミ・ごま・ゆずなど

ご飯 適宜

割り箸

ラップ

アルミホイル・油

小鍋に、合わせ味噌の材料を入れ、弱火で炊く。

焦げやすいので、火加減に注意!!

ピーナツはフードプロセッサーでくだき、ごま・ゆずなどで合わせ味噌を作る。

ご飯は温かいうちに、すりこぎなどでつぶす。

ラップを切り、御幣(ごへい)の形にしたご飯をのせ、真ん中に割り箸を置き、ご飯をラップでくるむように包み、

形を整える。

の表面に味噌を塗り、温めておき、アルミホイルを敷いたフライパンで焦げないように両面を焼く。焼いている途中で、味噌をさらに塗っても良い。

味噌は非常に焦げやすいので、火加減に注意!!

五平餅の由来

五平餅は、「江戸時代中期に長野県の伊那地方で作られた」というのが、起源のようです。その後、中部地方南部の山間部(長野県の木曾・伊那地域、岐阜県の飛騨・東濃地方など)でも、作られたようです。ただ、当時白米は貴重で、たぶん特別な日に作られたのではないかと考えられています。

