



★里芋白玉（4人分）★

- ・里芋・・・100g（正味）
- ・きな粉・・・小さじ2
- ・白玉粉・・・85g（1袋）
- ・黒みつ・・・小さじ4
- ・絹ごし豆腐・・・100g



- ① 里芋は皮をむいで、柔らかくゆでてつぶす。
- ② ボウルに白玉粉、①、絹ごし豆腐を入れて練る。  
粉っぽいようであれば、水を少量加えて調整し、ひとまとめにする。
- ③ ②を等分に分けて丸め、中央を少しくぼませる。
- ④ 鍋に湯を沸かし、③を入れて、浮き上がってきたら1～2分ゆでて冷水にとる。
- ⑤ 器に入れて黒みつときな粉をかける。

\*みたらしあんや、粒あんをかけても美味しいです。

★黒みつの作り方★

- ・黒糖・・・100g
- ・水・・・100ml

- ① 小鍋に黒糖と水を入れ、中火にかけます。
- ② 常にかき混ぜて黒糖を溶けたら弱火にし、少しとろみが付くまで煮詰めます。
- ③ 茶こしなどでこして冷まして完成です。

★みたらしあん（4人分）★

- ・水・・・50ml
- ・砂糖・・・大さじ1
- ・濃口しょうゆ・・・大さじ1
- ・片栗粉・・・小さじ1

- ① 材料をフライパンで混ぜて火をつける。
- ② よく混ぜ、ふつふつしてきたら弱火で2分煮る。

★里芋あんぱん（10個分）★

<生地>

- ・今治産小麦・・・200g
- ・イースト・・・8g
- ・砂糖・・・40g
- ・塩・・・3g
- ・スキムミルク・・・14g
- ・里芋（ふかしたもの）・・・80g
- ・バター・・・20g
- ・シナモン・・・少々
- ・水・・・60g
- ・卵・・・16g

<餡>

- ・白あん・・・200g
- ・里芋・・・100g

- ① <ニーディング> 生地材料を混ぜて15分こねる。
- ② <一次発酵> 30℃で40分。この時、餡を混ぜておく。
- ③ <分割・丸め> 生地を10等分し丸めて空気を抜く。
- ④ <ベンチタイム> 常温で15分おく。  
(生地がゆるみ成形しやすくなります。)
- ⑤ <成形> とじ目を上にして麺棒で丸く押し、里芋あんを包む。
- ⑥ <仕上げ発酵> 35℃で30分
- ⑦ 溶いた卵を表面に薄く塗り、ケシの実をのせる。
- ⑧ <焼成> 170℃のオーブンで10分焼いて出来上がり。



\*生地を丸めるときは力を入れずにふわっとやさしく触るのがポイント！

\*里芋だけでなく、かぼちゃやサツマイモなどを混ぜてもやわらかい生地になります。

## ☆里芋のおはぎ☆

- ・うるち米・もち米・・・各5合
- ・里芋・・・・・・・・・・500g
- ・すりゴマ・きな粉・・・・各200g
- ・アズキ（一晚水につける）・・・1.5kg
- ・砂糖・・・2kg
- ・塩・・・47g



- ① アズキ・砂糖2kg、塩20gを鍋に入れ水をひたひたに注ぐ。焦げないように弱火で練り、半日煮つめてあんこを作る。米は洗って1時間ほど浸水させる。
- ② すりゴマときな粉は、それぞれ砂糖120g、塩5gと混ぜ、それぞれバットに敷いておく。
- ③ 里芋は皮をむき、輪切りにする。
- ④ 米を炊飯器に入れ、その上に③を並べ、ふつうよりやや多めの水かげんで炊く。炊けたら、塩17gを加えて混ぜる。
- ⑤ ある程度混ぜたら、熱いうちにすりこ木でつぶす。すりこ木が重くなり、全体がねっとりしたら、直径6cm程度に丸める。
- ⑥ 丸めたあんこを適量手のひらに広げ⑤をつつむ。ゴマときな粉は⑤の表面にまぶす。



- \* あんこは市販品を使ってもよいです。
- \* すりこ木でつぶすときは、縁から回すようにつぶすとまとまりやすいです（#^.#）
- \* この里芋おはぎは、『家の光』を参考にしました。