

雑穀を使ったお菓子

稲と雑穀の会

《アワ入りおこわの里芋餡包み》

材料 まんじゅう10個分

アワ	60 g
モチ米	80 g
里芋	500 g
砂糖	20 g
塩	少々
卵	1個



作り方

本日は下之郷特産のサトイモ使用)

- 1 アワ、モチ米は前日から水につけておく。
- 2 里芋は皮つきのまま5分ほど湯がき、鍋から取り出して皮をむく。
- 3 大きい芋は半分にして、ひたひたの水で柔らかくなるまで煮る。
- 4 ザルでよく水を切って、すり鉢で芋をつぶし、砂糖、塩で味をつける。
- 5 ピンポン玉くらいの大きさに丸め、溶き卵にくぐらす。
- 6 よく水切りしたアワ、モチ米は混ぜておき、里芋餡の周りにくっつける。
- 7 湯気の上だった蒸し器に入れ、20分蒸す。

《キビ団子のぜんざい》（昭和の頃は浮き浮きだんごと呼ばれていたとの記録あり）

材料 10個分

キビ粉	100 g
モチ米粉	100 g
小豆	250 g
砂糖	200 g
塩	小さじ1



作り方

- 1 一晩水につけた小豆は3倍ほどの水で湯がき、沸騰したら火を止め煮汁を捨てる。
- 2 また、新しく水を600cc入れ強火で火にかけ、沸騰したら弱火にして時々水を差して小豆が軟らかくなるまでつぶれないように煮る。（煮汁は小豆よりやや上）
- 3 小豆がやわらかくなったら砂糖を入れ混ぜ込みながら味を整える。
- 4 キビ粉、モチ米粉をよく混ぜ、ぬるま湯を少しづつ入れながら、耳たぶぐらいのやわらかさにまとめ、棒状にして何等分かにして丸め、中央をくぼめる。
- 5 煮た小豆に600ccの水をたして、丸めた団子を入れ弱火で煮ると10分ぐらいで団子が浮き上がったたら塩を入れ混ぜたら出来上がり。