

あんの魅力

日本製餡協同組合連合会

中部支部長 真田 慎吾

講演の概要

はじめに

あんの歴史

あんの材料

あんの製造工程

あんの栄養素

家庭でできる簡単和菓子レシピ

日館連の取り組み

北海道生産農家様へ

農林水産省、北海道庁の皆様へ

あん 餡の歴史

遣唐使によって伝えられた小豆と「あん」の歴史

美しい日本の四季を鮮やかに彩るさくら餅、水羊羹、おはぎなどの和菓子に欠かせない「あん」は、私たち日本人の暮らしの中にしっかりと根づき、行事食としても親しまれ、心なごむ時間を運んでくれます。

この「あん」の原点でもある小豆の赤い色は、古くから邪気を払うと信じられ、赤飯や饅頭など、慶事の食卓と深く結びついてきました。

日本では、紀元607年、推古天皇の時代に中国から伝来して栽培され、「古事記」や「日本書紀」には、「神の鼻から小豆が生えてきた」という神話があります。昔の人々の夢や好奇心が「あん」の原料となる小豆や中国の食文化を運んできたのです。

当時の「あん」は、肉や野菜で係られた肉まんの中身のようなもので、小豆餡の饅頭十四世紀頃が始まりとされています。その後、挑山、江戸時代初期に茶道が隆盛期を迎え、多彩な茶菓子が全国的に普及しますが、砂糖が高価であったため、それを味わうことができたのは一部の人たちだけ。一般庶民には塩餡が用いられ、地方では明治時代までその風習が残っていました。

こうして、日本人の繊細な感性に磨かれた伝統の味「あん」は、手づくりの温かさとともに、折りにふれて私たちの暮らしの中にとけ込できました。

豆のいろいろ

●豆の分類図（主要なもの）

種の学名の付け方

種の学名（種名）は、人の姓名の姓に当たる「属名」＋名に当たる「種小名」で表わされ、これを二名法と言いますが、さらに学名の末尾に命名者情報を付加することがあります。例えば、あずきの学名は *Vigna angularis* Ohwi et Ohashi で、*Vigna* はササゲ属を表す属名、*angularis* はあずきの種小名、Ohwi et Ohashi はこの学名の命名者である大井次三郎、大橋広好両氏を表しています。

なお、属名及び種小名の表記には地の文などと区別するため、一般にイタリック体が用いられます。



一般的に、「豆」とは、マメ科に属する穀物のことを指します。世界のマメ科植物はおよそ 18,000 種あると言われていますが、その中で食用として経済的に重要なものは 70～80 種程度です。このうち、現在、日本国内の市場で流通している主な種類を分類したものが左図の表になります。

豆類は、形状や含まれている栄養素の違いにより、2つに大別されます。まず1つは、高脂肪で油の原料となる大豆や落花生などのグループです。もう1つは、いんげん豆、えんどう、レンズ豆などの“雑豆”と称される低脂肪のグループで、形状によりさらに3つに分類されています。

日本で最もよく食べられている豆類は大豆ですが、大豆の主要生産国であるアメリカやブラジルでは、ほとんどが油糧・バイオ燃料の原料・家畜飼料として消費されており、国によって大きな違いがあります。

一方、雑豆類は、高たんぱく質・高食物繊維の優れた健康食材であるにもかかわらず、日本での摂取量は50年ほど一日平均約1～2gと大変低いことです。

日本で大豆と雑豆の摂取量に隔たりがある理由として、雑豆の栄養的価値が十分認識されていないこと、雑豆加工食品の種類が少ないこと、そして料理方法が知られていないことなどが考えられます。

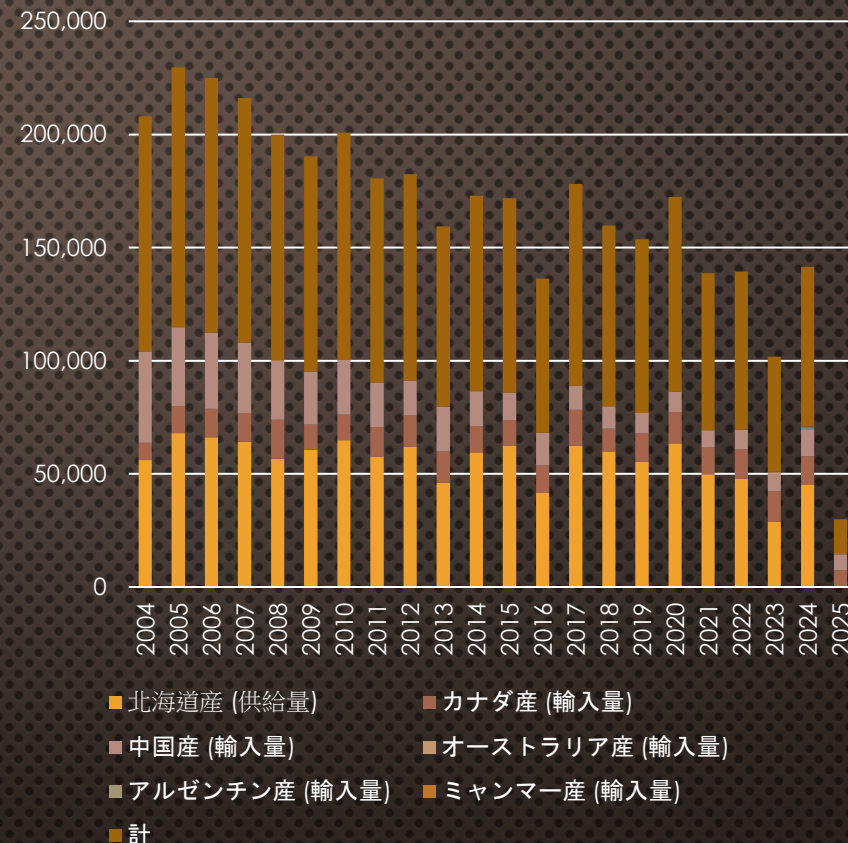
餡の原料は 小豆、インゲン豆、えんどう豆等 雑豆類です。

栄養価が高く、低カロリー、食物繊維も豊富な「あん」はヘルシーフードとして近年、海外からも高い注目を集めています。餡の持つ魅力を海外や若い世代に積極的に発信することで、日本の雑豆の普及を、いかに進めていけるかが今後の課題だと考えています。

出典：厚生労働省 国民健康・栄養調査（1968年～2019年）

小豆

年	北海道産 (供給量)	カナダ産 (輸入量)	中国産 (輸入量)	オーストラ リア産 (輸入量)	アルゼンチ ン産 (輸入量)	ミャンマー 産 (輸入量)	計
2004	56,100	7,609	40,323	-	-	-	104,032
2005	68,000	12,042	34,756	-	-	-	114,798
2006	66,200	12,580	33,680	-	-	-	112,460
2007	64,200	12,713	31,105	-	-	-	108,018
2008	56,700	17,212	26,056	-	-	-	99,968
2009	60,600	11,215	23,322	-	-	-	95,137
2010	64,900	11,273	24,197	-	-	-	100,370
2011	57,700	13,010	19,573	-	-	-	90,283
2012	62,000	13,858	15,317	-	-	-	91,175
2013	46,000	14,073	19,634	-	-	-	79,707
2014	59,500	11,625	15,357	-	-	-	86,482
2015	62,300	11,440	12,143	-	-	-	85,883
2016	41,600	12,192	14,359	-	-	-	68,151
2017	62,400	15,910	10,750	-	-	-	89,060
2018	59,900	10,022	9,936	-	-	-	79,858
2019	55,200	12,752	8,916	-	-	-	76,868
2020	63,400	13,912	8,866	-	-	8	86,186
2021	49,600	11,967	7,723	-	-	52	69,342
2022	47,800	12,949	8,822	-	-	124	69,695
2023	29,000	13,382	7,868	150	250	273	50,923
2024	45,300	12,438	11,864	320	498	349	70,769
2025		7,429	6,856	128	100	458	14,971



元データ参照元

国内供給量（生産量）：

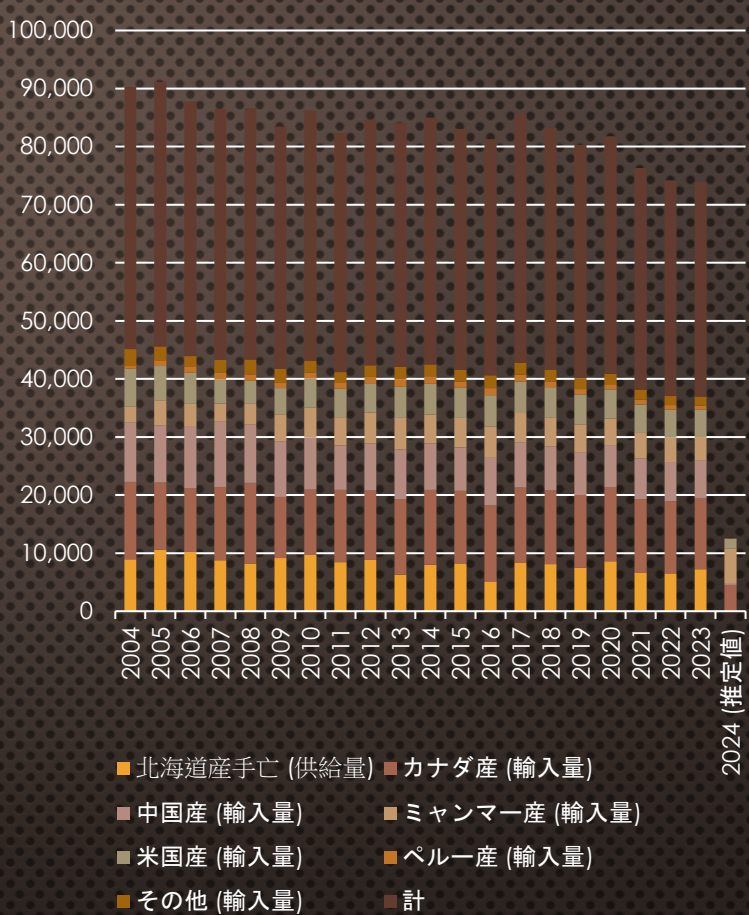
農林水産省「作物統計調査」：全国の豆類に関する作付面積、収穫量などの統計データ。e-Stat 政府統計の総合窓口 - 作物統計
 北海道農政事務所: 北海道の農産物に関する詳細な統計データ。

輸入量:財務省「貿易統計」：品目（HSコード）別、国別の輸出入実績データ。

財務省貿易統計ウェブサイト

白いんげん

年	北海道産 手亡 (供給量)	カナダ産 (輸入量)	中国産 (輸入量)	ミャン マー産 (輸入量)	米国産 (輸入量)	ペルー産 (輸入量)	その他 (輸入量)	計
2004	8,940	13,320	10,215	2,752	6,560	449	2,907	45,143
2005	10,600	11,544	9,879	4,288	5,885	1,012	2,360	45,568
2006	10,200	10,985	10,541	3,991	5,342	985	1,857	43,901
2007	8,760	12,563	11,326	3,115	4,120	1,230	2,133	43,247
2008	8,240	13,878	10,030	3,546	3,980	1,105	2,544	43,323
2009	9,150	10,542	9,560	4,650	4,521	970	2,333	41,726
2010	9,690	11,230	8,988	5,123	5,011	1,050	2,011	43,103
2011	8,420	12,455	7,654	4,890	4,870	995	1,870	41,154
2012	8,810	11,987	8,112	5,340	4,990	1,120	1,955	42,314
2013	6,310	13,010	8,540	5,560	5,210	1,300	2,100	42,030
2014	8,020	12,870	7,980	4,980	5,340	1,250	2,050	42,490
2015	8,200	12,500	7,500	5,100	5,150	1,100	1,980	41,530
2016	5,130	13,100	8,200	5,400	5,400	1,200	2,200	40,630
2017	8,400	12,900	7,800	5,200	5,300	1,150	2,100	42,850
2018	8,100	12,700	7,600	5,000	5,200	1,000	2,000	41,600
2019	7,500	12,500	7,400	4,800	5,100	950	1,900	40,150
2020	8,600	12,800	7,200	4,600	5,000	900	1,800	40,900
2021	6,700	12,600	7,000	4,400	4,900	850	1,700	38,150
2022	6,500	12,400	6,800	4,200	4,800	800	1,600	37,100
2023	7,200	12,200	6,600	4,000	4,700	750	1,500	36,950
2024 (推定値)	(未発表)	4,534	303	5,892	1,732	78	(集計中)	



2. 白いんげん豆 (White Beans)

白いんげん豆は、国内では北海道産「手亡豆（てぼうまめ）」が主です。輸入品は多様で、HSコード「0713.33」の中から「白いんげん豆」として分類されるものを国別に集計しています。特定の品種（例: バター豆、ベビーライマ豆）ごとの公式な長期統計は存在しないため、輸出国を基準としています。

元データ参照元

国内供給量（生産量）：

農林水産省「作物統計調査」：全国の豆類に関する作付面積、収穫量などの統計データ。

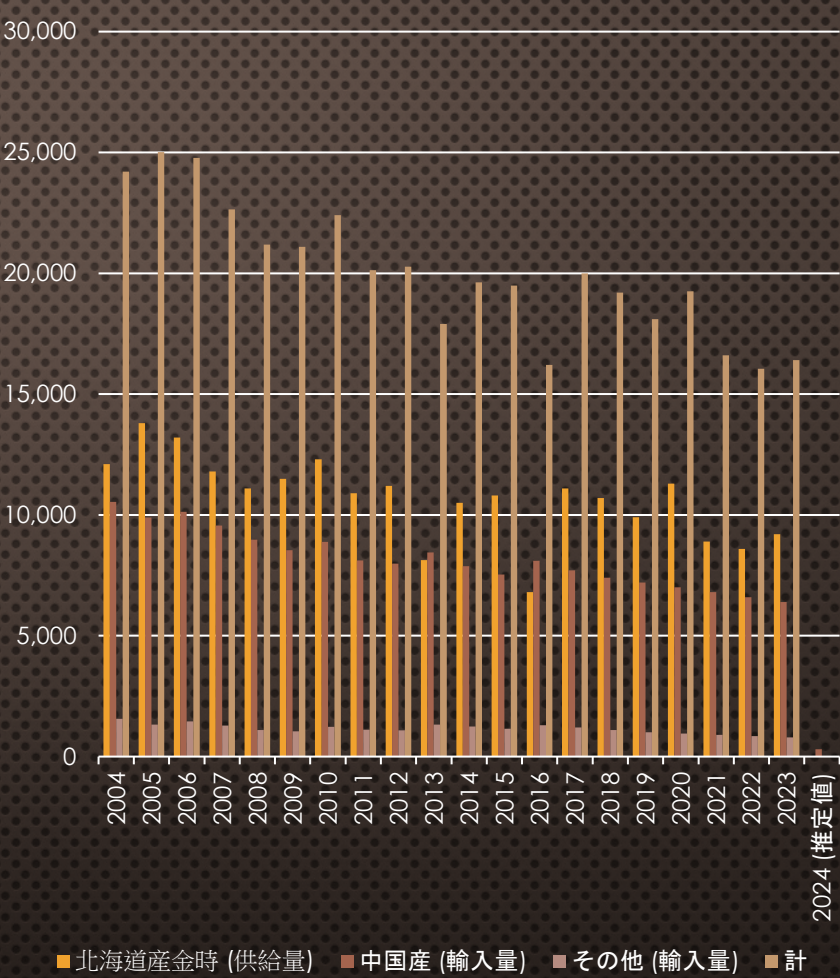
e-Stat 政府統計の総合窓口 - 作物統計北海道農政事務所: 北海道の農産物に関する詳細な統計データ。

輸入量:財務省「貿易統計」：品目（HSコード）別、国別の輸出入実績データ。

財務省貿易統計ウェブサイト

赤いんげん

年	北海道産金時 (供給量)	中国産 (輸入量)	その他 (輸入量)	計
2004	12,100	10,544	1,560	24,204
2005	13,800	9,890	1,322	25,012
2006	13,200	10,123	1,450	24,773
2007	11,800	9,560	1,280	22,640
2008	11,100	8,980	1,105	21,185
2009	11,500	8,540	1,050	21,090
2010	12,300	8,880	1,230	22,410
2011	10,900	8,120	1,110	20,130
2012	11,200	7,980	1,090	20,270
2013	8,130	8,450	1,320	17,900
2014	10,500	7,880	1,250	19,630
2015	10,800	7,540	1,150	19,490
2016	6,810	8,100	1,300	16,210
2017	11,100	7,700	1,200	20,000
2018	10,700	7,400	1,100	19,200
2019	9,900	7,200	1,000	18,100
2020	11,300	7,000	950	19,250
2021	8,900	6,800	900	16,600
2022	8,600	6,600	850	16,050
2023	9,200	6,400	800	16,400
2024 (推定値) (未発表)		303 (集計中)		



3. 赤いんげん豆 (Red Kidney Beans)

赤いんげん豆は、国内では北海道産「金時豆（きんときまめ）」が大部分を占めます。輸入品は主に中国産ですが、その他、カナダや米国からも少量の輸入があります。

元データ参照元

国内供給量（生産量）：

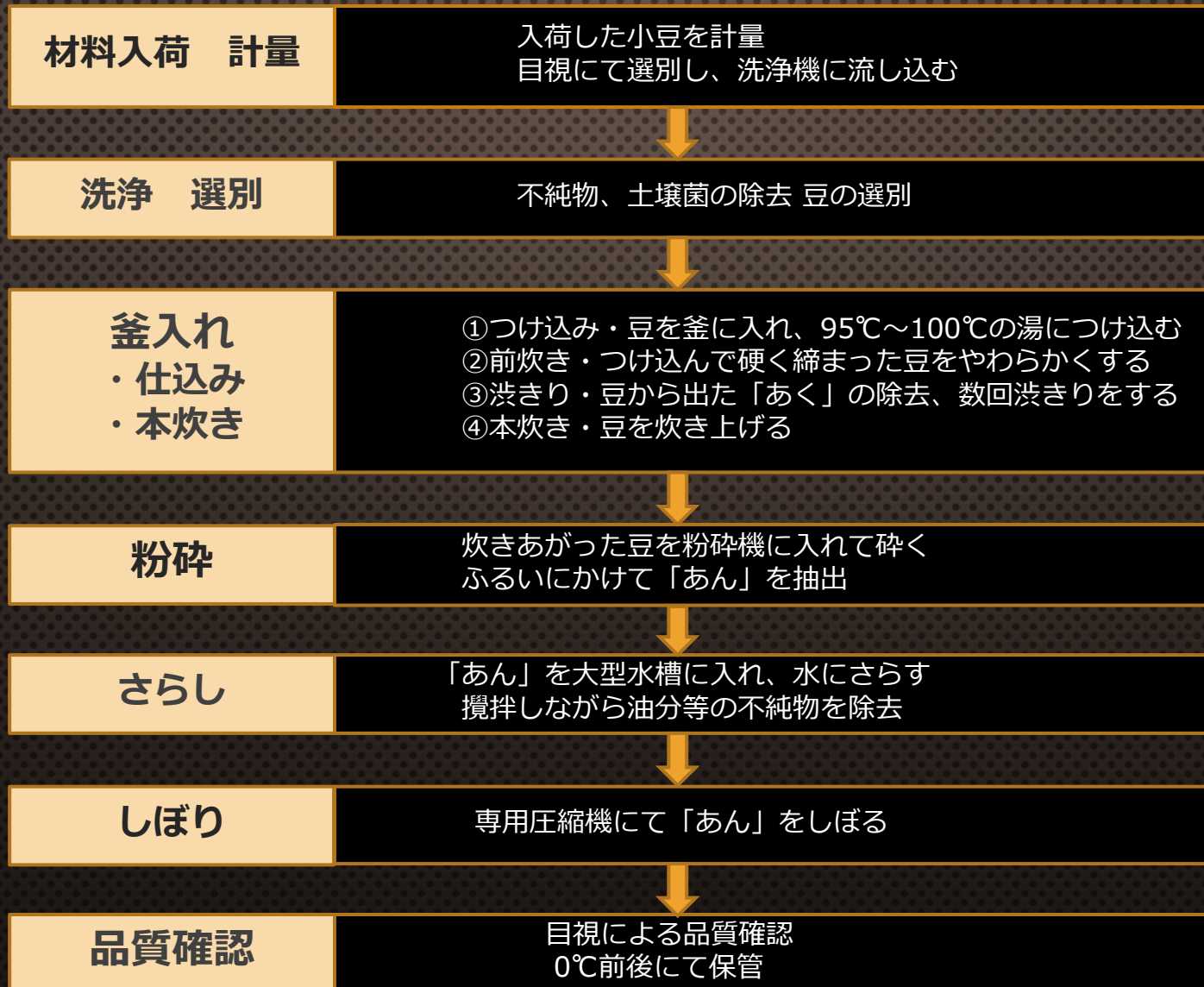
農林水産省「作物統計調査」：全国の豆類に関する作付面積、収穫量などの統計データ。

e-Stat 政府統計の総合窓口 - 作物統計北海道農政事務所: 北海道の農産物に関する詳細な統計データ。

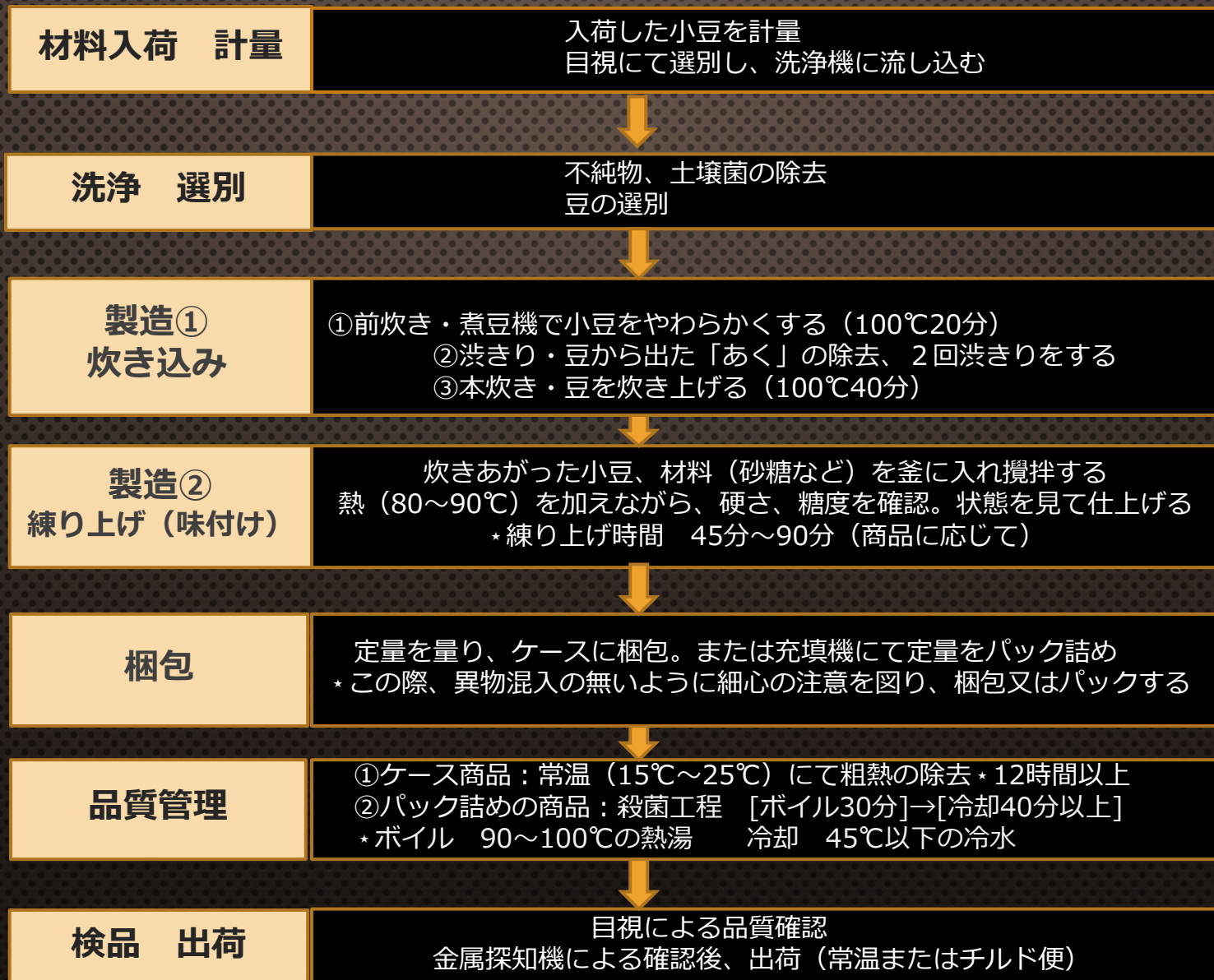
輸入量:財務省「貿易統計」：品目（HSコード）別、国別の輸出入実績データ。

財務省貿易統計ウェブサイト

あんの製造工程 生あん（小豆）



あんの製造工程 粒あん（小豆）



あん製造工程 ①



洗穀
不純物、土壌菌の除去、豆の選別



豆煮
仕込量にて前炊き、本炊き 時間を変える

あん製造工程 ②



製あん
製あん機は2種類使用



製あん ふるい①
「あん」と「皮」に分ける



製あん ふるい②
六角ふるいからステン
レスマスに落とす

あん製造工程 ③



さらし
3回さらす(1回に15分)



さらし(白生あん)
仕込量により、水量を変える

あん製造工程 ④



しぼり
生あんの種類により、時間を変える



生あんバケット(白生あん)
バケットの中にて粉碎する

こしあん 工程



練り上げ 砂糖加水



練り上げ 生あん



練り上がり

粒あん 工程



砂糖を入れる



炊く



炊く（拡大）

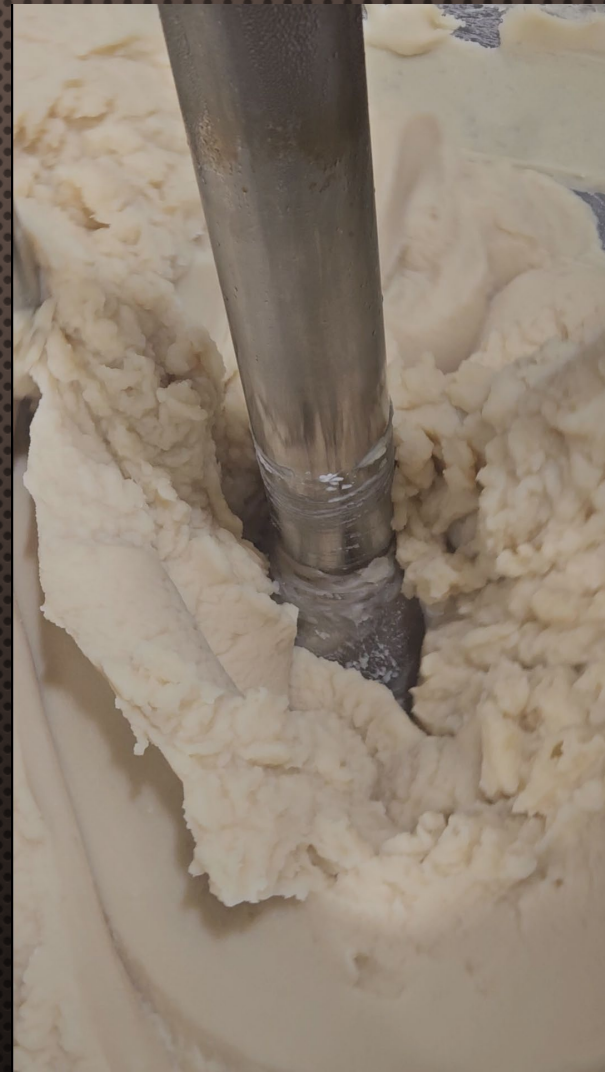
あんの種類①



赤こしあん



粒あん



白こしあん

あんの種類②



「あん」は健康食品。美味しく食べて病気予防。

「あん」の代表的な原料となる小豆は、赤小豆と呼ばれ漢方薬にも使われているヘルシーな自然食品です。漢方の古典「名医別録」によると、「喉が渇く病気を治し、下痢を止め、利尿を図り、腹脹満するを癒し、吐逆を治す」と記されています。

これを現代風に言い換えると「糖尿病、下痢、浮腫を伴う病気、肥満などの病気に有効」な食品と言えるのではないのでしょうか。リュウマチなど関節の腫れを癒すのに、小豆入りハト麦粥が役立つとも言われています。昔の人が産後の女性に小豆粥を食べさせたのは、小豆に含まれるサポニンに産後の血栓を溶かす作用があるからでした。

そんな小豆を多く使った「あん」は、現代人が不足になりがちな鉄分をはじめ、ポリフェノール、ビタミンB群、各種ミネラルを豊富に含んだバランスの良い健康食品です。「甘いモノは体に悪い」と誤解されがちですが、それは偏って摂取し過ぎているから。蛋白質や食物繊維も多く含まれるなど、古くから日本の食文化を支えてきた「あん」は、日本人の健康も見守っているのです。

100g中の成分（無水物換算値）

100g中の成分 （無水物換算値）	あん原料 あずき	あん製品 生つぶしあん
たんぱく質（係数6.25）	23.60%	24.6%
脂質	1.50%	1.7%
繊維	5.00%	5.4%
灰分	3.40%	2.0%
糖質	66.40%	66.4%
ビタミン	13.80mg	14.40mg
ビタミン	0.71mg	0.23mg
ビタミン	0.17mg	0.08mg
ビタミン	0.53mg	144ug
ナイアシン	3.13mg	1.24mg
葉酸	68.6ug	127ug
パントテン酸	1.50mg	0.45mg
カルシウム	73.40mg	91.50mg
リン	428.00mg	314.00mg
鉄	6.56mg	6.72mg
マグネシウム	120.00mg	43.00mg

※財団法人日本食品分析センターの分析結果による

お家で和菓子

そのお
焼き物

和菓子は古くから身も心も豊かにしてくれる食べ物として親しまれてきました。その原材料は多様ですが、「豆」から作られる餡はその中心的存在です。このシリーズでは、毎回、和菓子の様々な分類ジャンルとこれを代表する豆・餡を原材料とした和菓子を取り上げ、その家庭での作り方を紹介していきます。

和菓子の由来

五感の芸術とも称される和菓子は、日々のお茶請けはもとより、祝い事をはじめ様々な行事になくてはならない食べ物として、日本独自の発達を遂げてきました。

その原型は、遣唐使がもたらした唐菓子や、鎌倉時代以降に禅とともに渡来した点心などにあり、さらに宣教師がもたらした南蛮文化の影響も受けています。そして桃山時代には、焼く、蒸す、揚げるといった基本的な製法から、砂糖・餡・卵などの原材料にいたるまで、およそ和菓子作りに必要な要素がほとんど出そろったといわれています。

うったといわれています。

その後、茶道の影響も受けつつ発展し、江戸時代には庶民の味として広く普及しました。これ以降も西洋の調理器具や技術の導入・応用により新たな和菓子が誕生しています。

焼き物とは

和菓子は、種々の原材料を利用して、様々な方法で作られるため、その分類も多様な視点から行われています。たとえば、製法・原材料・水分量の違いに着目した分類がありますが、このシリーズでは製法による分類に則して毎回1ジャンルを取り上げ

ていきます。

製法による和菓子の分類では、「焼き物」、「流し物」、「餅物」、「蒸し物」、「練り物」及び「揚げ物」の6ジャンルに分けられます。さらに「焼き物」には平鍋（厚みのある鉄板）で焼くものとオーブンで焼くものがありますが、今回は前者の例として、ホットプレートを利用してとら焼きときんつばの作り方を紹介します。

和菓子の製法による分類

焼き物…平鍋・煎り器・とら焼き、きんつばなど
流し物…羊羹、羊羹、羊羹など
餅物…大福餅、おはき、草餅、柏餅など
蒸し物…蒸し饅頭、蒸し羊羹、ういろうなど
練り物…練り切り、ぎゅうりんと
揚げ物…揚げ饅頭、かりんとうなど

和菓子に使う餡

米、小麦、寒天、でんぷん、卵など、和菓子の原材料は実に多彩ですが、なんといっても最も多く使われるのは豆と砂糖から作られる餡です。とりわけ小豆の餡は、和菓子の原材料の代名詞ともなっています。

さて、豆から自分好みの餡を作ることは、手作り和菓子ならではの楽しみです。まずは市販の和菓子の製品から出発するのも一案です。市販の餡製品には、こし餡、粒餡の別

に加え、袋入り、缶詰など様々な包装形態のものがあります。また、餡自体を売ってくれる和菓子店も意外と多いので、馴染みの店に訊ねてみてはいかがでしょうか。

市販の餡製品は、そのまま使えますが、作る和菓子に合った硬さに調整することもできます。その場合には、餡に水を加え、焦げない程度の強火で煮、目的の硬さにします。

また、今回ご紹介するレシピのように、餡にほかの素材を組み合わせる場合、両者の間で糖度が差がある場合、糖度が低い方から高い方へ水分が移動してしみてくる場合があります。これを防止するには、餡にほかの素材を加えて煮、餡と他の素材の糖度を均一化することが重要です。



市販の餡製品

どら焼き

豆知識

関東では、銅鑼のような形から「どら焼き」。関西では、空を伏せたような形の奈良の御堂山に見立てて「みかさ」と呼ばれています。

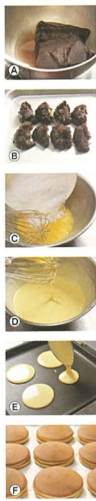
材料(直径8cm・約12個分)

こし餡(小豆・市販のもの)……1袋(300g)
栗の甘露煮(刻む)……60g
生地・薄力粉(ふるう)……170g
卵……3個(150g)
砂糖……150g
はちみつ……10g
みりん……10g
重曹……2.5g
サラダ油……適量
水……適量



生地を返すときは、躊躇せずには返しへるを素早く差し入れると、形をゆがめず生地をすくうことができる。

- ① 重曹は倍量程度の水を加えて溶かしておく。
- ② 鍋にこし餡と水約1/2杯を入れて(写真A)へらで混ぜ、強火にかける。餡をすくって角が立つぐらいの硬さになるまでよく焼く。栗の甘露煮を加えて混ぜ、しっかり熱を通す。
- ③ ②を冷めやすいように小分けしてバットに取り出す(写真B)。冷めたらボールなどに移してひとまとめにする。
- ④ 生地を作る。ボールに卵を割り、泡立て器でコシを切るようによく混ぜ、砂糖を加えて(写真C)もったりするまで混ぜる。はちみつ、みりん、①を混ぜ、薄力粉を加えて混ぜる。20分ほど休ませる。
- ⑤ ④に水を少しずつ加えて混ぜ、生地をすくってすっと流れ落ちる硬さに調整する(写真D)。
- ⑥ ホットプレートを200℃に熱し、サラダ油をキッチンペーパーで薄く塗る。生地をお玉ですくい、ホットプレートに丸く流す(写真E)。表面に泡が出てきたら、返しを素早く差し入れて上下を返し、反対側も焼く。(生地が固まればよいので焼きすぎないこと)
- ⑦ 焼き上がった皮はふんを敷いたバットなどに一組ずつ内側を合わせて置き、冷ます(写真F)。
- ⑧ 皮に③の餡をはさんで仕上げる。



きんつば

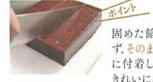
きんつばの「つば」とは、日本刀の鐔のこと、江戸時代には丸い鐔のような形をしていたそうです。

豆知識

材料(15×13.5×4cmの流し缶1缶、4×4.5×2.5cm18個分)
粒餡(小豆・市販のもの)……1袋(350g)
ゆで小豆(市販のもの)……1缶(430g)
粉寒天……2g
水……適量
生地・薄力粉(ふるう)……50g
砂糖……12g
ぬるま湯(40℃程度)……40g
サラダ油……適量



- ① 粉寒天は倍量程度の水と合わせて混ぜておく。
- ② 鍋に粒餡とゆで小豆、水約1/2杯を入れてへらで混ぜ、強火にかけて煮る。全体が均一になってやや水分がとんだら、①を加えて混ぜ(写真A)、煮立つまで混ぜながら火を通す。
- ③ ②を流し缶に入れて平らにならす。あら熱が取れたら冷蔵庫に入れて固める。
- ④ 生地を作る。ボールに薄力粉と砂糖を入れて泡立て器で混ぜ、ぬるま湯を少しずつ加え、粘りが出るまでよく混ぜる。生地をすくうと一筋になって流れ落ちるぐらいの硬さにする(写真B)。20分ほど休ませる。
- ⑤ ④を流し缶から出し、包丁で所定の大きさに切る(写真C)。
- ⑥ ホットプレートを160℃に熱し、サラダ油をキッチンペーパーで塗る(写真D)。
- ⑦ ④の生地を平らな皿に適量移し入れ、⑤の1つの面に生地をつけ(写真E)、ホットプレートでさっと焼く。同様にして反対側の面、その他の面の順で、6面すべてに生地をつけて焼く(写真F)。



固めた餡を切るときは、包丁を入れたら餡を切り離さず、そのまま包丁を上げて引き抜くと小豆の断片が包丁に付着しない。また、包丁は切ったつど、ぬれふきんできれいにぬぐう。

お家で和菓子

その式 流し物

シリーズ第2回の今回は、小豆の粒餡とこれを使った流し物の作り方を紹介します。粒餡作りは、一見簡単そうですが、渋切りのタイミング等により百人百様の味になるといわれるほど繊細で奥深いものです。ぜひとも自分好みの味を追求してみてください。

流し物とは

流し物とは、餡を始め様々な材料を寒天と合わせて加熱し、液状の生地を型に流し込んで固めた和菓子の1ジャンルです。加える餡や材料により、それぞれの味わいや風味を楽しむことができ、流し入れる型によっていろいろな形にすることもできます。

寒天

寒天は、テングサを主体とした紅藻類を煮て、粘性のある多糖類成分を抽出し、これを凝固させた後に凍結乾燥した食品です。使用時には、水で戻した後に煮溶かし、冷まして固めます。溶解には85〜95℃と高温

を要しますが、35〜40℃で凝固するため、室温でも充分に固まります。凝固した海藻抽出物を角柱状に切断して作るのが角寒天（棒寒天）、トコランのように糸状に突き出して作るのが糸寒天で、いずれも冬場の自然寒気を利用して凍結・乾燥させます。硬く固まる寒天は、羊羹に軟らかめの角寒天は羊半羹に向いています。一方、粉末寒天は、工業的に脱水・乾燥し、粉砕処理したもので、水で戻す手間が省け、煮溶かしやすく、最も軟らかく固まるのが特徴です。



左奥から粉末、角、糸寒天

粒餡の作り方

粒餡は、小豆の粒の形を残して仕上げる餡です。小豆には強い渋みがあるため通常は「渋切り」をしますが、これを省いて個性的な味を目指しても良いでしょう。



① 小豆(300g)はさっと洗い、水で戻さずそのまま鍋に入れる。豆がかぶるくらいの水を注いで強火にかけ、沸騰させる。



② 沸騰して1〜2分したら、たっぷりの水を加えてゆで汁の温度を50℃以下に下げる(指でさわれるぐらいが温度の目安)。



③ ゆで汁を豆がかぶるくらいの量になるまで捨て、再び火にかけて沸騰させる。②〜③をもう一度繰り返す。



④ ③をざるにあけてゆで汁をきり、ざるごと水を張ったボールに浸け、豆粒表面に付着した渋味を洗い流す「渋切り」を行い、再び鍋に戻す。



⑤ 餡をバットなどに小分けにして取り出し、固く絞ったぬれびんをかぶせて冷ます。冷めたら容器などに移してひとまとめにする。



⑥ ほどよい硬さに煮上がった状態の餡。



⑦ ⑥を焦げない程度の強火にかけ、木べらで混ぜながら水分をとばして煮上げる。



⑧ グラニュー糖(300〜360g)を加え、木べらで全体を混ぜ、ひと煮立ちさせて火を消す。そのまま5時間ほどおいて、豆粒の中まで甘味を含ませる。



⑨ 豆がかぶるくらいの水を入れて強火にかけ、ゆで汁が減ったら湯を足し、沸騰後は焦げない程度の火加減にして豆粒が指で押してつぶれる程度までゆでる(50〜60分)。

煉り羊羹



材料(13.5cm角の流し缶1缶分)

粒餡(作り方は右ページ)……300g
糸寒天……4g
水……150ml
グラニュー糖……150g

- ① 糸寒天はふきんかキッチンペーパーに包み、たっぷりの水に10時間以上浸け、指でつまんで簡単に切れるようになるまで戻す(写真A)。
- ② ①を水中でもんでゴミなどを除去し、鍋に入れて分量の水を加え、強火にかけて煮る(写真B)。
- ③ 寒天が完全に溶けたらグラニュー糖を加えて混ぜる(写真C)。
- ④ 中火にし、しっかり煮立った状態になるくらいまで煮詰める。寒天液を木べらですくうと、へらの先端で左右に引き合いながら流れ落ちる状態が目安(写真D)。
- ⑤ ④に粒餡を加えて全体が均一になるように混ぜ(写真E)、火から下ろす。流し缶に流し入れ、表面を平らにならし、室温で冷まして固める。
- ⑥ しっかり固まったら流し缶の各面に沿って包丁を入れて缶から取り出し(写真F)、好みの大きさに切り分ける。

※⑤で粒餡とともに、ローストしたくすみやあんずのシロップ漬などを刻んで加えてもおいしい(でき上がり写真：後方)。



ポイント
寒天は砂糖を加えると、その後いくら煮ても溶けないため、グラニュー糖は寒天が完全に溶けていることを確かめてから加える。左写真のように寒天液を木べらですくってみると、溶けているかどうか確認できる。

羊羹の流し合せ



材料(130mlの容器、内容量約90ml 10個分)

粒餡(作り方は右ページ)……500g
角寒天……1/2本(4g)
水……300ml
塩……1g
糸寒天……3g
水……100ml
グラニュー糖……100g
卵白・抹茶……各少量
小豆の甘露(粒)※……適量

※右ページの粒餡の作り方の⑧の時に取り分けておく。



- ① 角寒天はふきんかキッチンペーパーに包み、たっぷりの水に10時間以上浸けて戻す。錦玉羹の糸寒天も一緒に戻しておく。戻した角寒天をしっかりと絞って鍋に入れ、分量の水を加えて強火にかけ、完全に煮溶かす。
- ② ①に粒餡を加えて混ぜ、全体が均一に混ざったら火から下ろす(写真A)。塩を少量の水(分量外)で溶き、加えて混ぜる。
- ③ ボールに水を張って②の鍋底を浸け、混ぜながら45℃くらいまで冷ます(写真B)。
- ④ ③を容器に流し入れ(写真C)、室温で固める。
- ⑤ 錦玉羹と抹茶淡雪羹を作る。①で戻した糸寒天の水けをきって分量の水とともに鍋に入れ、強火にかけて完全に煮溶かす。砂糖を加えて混ぜ、1/2量になるくらいまで煮詰めて寒天液を作る。
- ⑥ 卵白をボールに入れてしっかりと泡立て、⑤の1/2量程度を加えてよく混ぜる(写真D)。残りの寒天は、湯せんにかけておく。
- ⑦ 抹茶を少量(分量外)で溶き、⑥に加えて混ぜ(写真E)、④に流し入れる(写真F)。そのまま室温で固める。
- ⑧ 抹茶泡雪羹がほぼ固まったら、小豆の甘露を散らし、湯せんにかけておいた⑤の寒天液を流し入れ(写真G)、室温で固める。



ポイント
寒天の水けが残っていると水の分量が多くなってしまうため、特に角寒天はしっかりと水けを絞ってから使う。

お家で和菓子

その参
餅物

シリーズ第3回は、小豆のこし餡とこれを使った餅物の作り方を紹介します。こし餡は粒餡より作業工程が複雑ですが、利用範囲が広いので、ぜひ作り方をマスターしてください。

餅物とは

餅物とは、もち米を蒸してついた餅や、種々の米粉を練って作った餅を利用した和菓子の総称です。

米粉

米粉には、原料や製造方法が異なる様々な種類があります。餅粉や白玉粉は、もち米を非加熱のまま粉にしたものです。餅粉は穀粒をそのまま挽いて作りますが、白玉粉は吸水させた穀粒に水を加えながら挽き、ふるいにかけて沈殿した部分を乾燥させたもので、餅粉より風味は弱くなりますが、白度が高いうえに粒子が細かく、コシがあつたのりとした食感が特徴です。



一方、道明寺粉や寒梅粉は、もち米に加熱処理を施してから粉にしたものです。道明寺粉は、蒸した穀粒を乾燥させて粗めに砕いたもので、独特の風味があります。寒梅粉は、つき餅を薄く延ばし、軽く焼いてから粉末にしたものです。うるち米から作る米粉には、新粉・上新粉・上粉などがあり、いずれも非加熱の穀粒に少量の水を加えて粉にした後、ふるいにかけてもで、この順番で粉の粒子が細かくなります。

豆大福



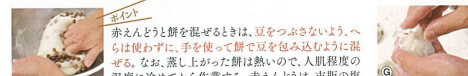
豆知識

現在のような甘い餡入りの大福は、江戸中期に小石川界隈のおたよという女性が考案し、「大福餅」として売り出したのが始まりで、その後、「福」の字が言字の「福」に替わったといわれています。

材料(1個45〜50gのもの35個分)

こし餡(作り方は右ページ)……700g
餅粉……500g
水……400ml
上白糖……125g
赤えんどう(ゆでて塩少量をまぶしたもの)……300g(乾燥豆なら140g)
片栗粉……適量

- 餅粉をボールに入れ、分量の水を少しずつ加えては手で混ぜる。全体がまとまり、ボールに生地がくっつかなくなるまでこねる(写真A)。
- ぬらして絞ったさらしを蒸し器に敷き、蒸気が上がったら①の生地を粗くちぎって入れ、30分ほどかけてしっかり蒸す(写真B)。
- こし餡は20gずつに分け、ピンポン玉大に丸める。35個作る。
- 蒸し上がった餅を鍋に移して火にかけ、砂糖を3〜4回に分けて加え(写真C)、そのつどよく混ぜて滑らかになるまで木べらで練る(写真D)。餅が硬いようなら水を少量加えて練り、好みの硬さに仕上げる。
- 軽くぬらしたボールに④を移し、赤えんどうを加えて混ぜる(写真E)。手に片栗粉をつけて餅を25〜30gの大きさに丸め、片栗粉を広げたバットに並べる。
- ⑤の餅を丸くのぼして中央に③の餡をのせ(写真F)、周囲から餅を寄せて餡を包み、丸く成形する(写真G)。



道明寺餅

豆知識

道明寺粉は、大阪府堺市にある尼寺の道明寺で考案されたといわれ、保存・携帯食として用いられていました。

材料(約45〜50gのもの20個分)

こし餡(作り方は右ページ)……400g
道明寺粉……200g
水……80ml
上白糖……120g
桂皮粉……4g

*東京肉桂(トンキンニッケイ)の粗皮を乾燥させて粉末にしたもの。俗に「ニッキ」ともいう。なければシナモンで代用。

- 道明寺粉と分量の水を鍋に入れて強火にかけ、へらで混ぜながら粉に水を吸わせる(写真A)。
- ①に砂糖を加えて混ぜ合わせ、砂糖を溶かし(写真B)、水けがなくなるまで練る。
- ぬらして絞ったさらしを蒸し器に敷き、蒸気が上がったら②を入れ、25〜30分軟らかくなるまで蒸す(写真C)。
- こし餡は20gずつに分け、ピンポン玉大に丸める。
- ③をボールに移し、桂皮粉を少量(分量外)でペースト状にして加え、均一になるまでへらで混ぜる(写真D)。
- ⑤を20等分し、ぬらして絞ったさらしを広げ、その上にのせる(写真E)。くつきやすいので、手を手水でぬらす手水をして作業する。
- ⑥を小判形に広げ、④の餡を中央にのせて押し込み、丸めながら周囲から生地を寄せる(写真F)。餡を包んだ楕円形に成型する。ここでも手水を使う。



でき上がった道明寺餅の中央に甘納豆をのせたり、椿の葉ではさんだりしてもよい。生地に桂皮粉ではなく、水溶きの食紅を加えて作り、塩漬けの桜の葉で包むと桜餅になる。

こし餡の作り方

口当りが滑らかなこし餡は、小豆を煮上げて皮を取り除いた餡です。水をたっぷり使って、時間をかけて練ると滑らかでおいしい餡ができます。

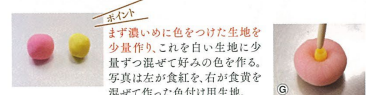
- ① 小豆(500g)を粒餡と同様に軟らかくなるまでゆで(前号参照)。目が粗い調理用ざるにあげて汁をきる。ざるごと大きなボールに入れてたっぷりの水を注ぎ、水の中で小豆をつぶす。小豆の皮以外の部分でざるを通したらざるに残った皮は捨てる。
- ② ①のざるより目の細かい漉し器を新しいボールに移して漉す。漉し器に残った細かい皮の断片や胚軸等は捨てる。
- ③ ②よりさらに目の細かい漉し器をボールに重ね、②を水ごとこれに移し、粒子がきめ細くなるよう指でほぐしながら漉す。
- ④ 漉し終わった③を大きなボールに移して水をたっぷり注ぐ。漉した小豆の粒子が沈殿するまで少しおき、上水を捨てます。これをさらに2回繰り返す。
- ⑤ 餡をすくい落とて山ができるぐらいになったら完成。バットに小分けにして取り出し、冷ます。(でき上がりが約1.3kg)
- ⑥ ②のとき木べらで混ぜながら煮詰める。水分が減ってきたら木べらで焼くながら加熱する。
- ⑦ 水分を絞ってできた⑥の生餡の重量を量り、その1/2量の砂糖を1/2量の水とともに鍋に入れて強火で溶かし、生餡を加える。
- ⑧ ⑤のさらしの四隅を寄せて閉じ、力を入れてしっかり水けを絞る。でき上がったものは「生餡」と呼ばれる。



材料(約45gのもの10個分)

白餡(作り方は右ページ)……150g
 玉子水餡……6g
 こなし生地(作り方は右ページ)……300g
 食用色素(赤・黄・緑)……各少量

- ① 鍋に白餡と水餡を合わせて強火で煮、こなし生地と同じぐらいの硬さに煮て冷ます。10等分して丸めて餡玉を作る。
- ② こなし生地約30gに水に溶いた赤い色素を適量加え(写真A)、何度も折り畳んで濃いピンクの色付け用の生地を作る(写真B)。同様に黄色と緑の生地を各10g作る。緑色の生地は薄く伸ばして葉型で抜き、葉を10枚作る。
- ③ こなし生地160gに②の濃いピンクを少しずつ混ぜて、好みのピンク色の生地にする。
- ④ ③のピンクの生地と、残っている(色付けしていない)白いこなし生地は、それぞれ10等分して丸める。
- ⑤ ④の白い生地をつぶして平たい円形にし、④のピンクの生地をのせ、包んで丸めて(写真C)、さらにこれをつぶす(写真D)。
- ⑥ ⑤の生地に①の餡玉を包んで丸める(写真E)。
- ⑦ ⑥をさらに茶巾に絞り、中央を押し込んでくぼませる(写真F)。
- ⑧ ②の黄色い生地少量とこなし生地少量(分量外)を合わせて好みの黄色にし、先を丸くした竹の棒や箸先につけて⑦のくぼみに飾る(写真G)。
- ⑨ ⑤～⑧を繰り返して10個分形作る。



豆知識

こなしとは、生地を揉みこなしで使うから、こなしという名がついたとされています。京都から広まった製法で、関西の茶室によく使われる菓子です。

かんづばき
 寒椿 [こなし]



練り物とは

練り物とは、餡や餅粉を材料として、つなぎや砂糖を加えてこね、練り上げて生地とし、成形して仕上げた生菓子のことを指します。練り物、こなし、ぎょうひんなどがあります。

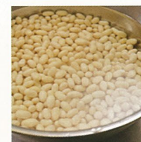
白餡を生菓子に使う時、餡だけでは伸ばしたり、ひねったりという細工はできません。そのため、餡に山芋などのつなぎを入れて練り混ぜ、成形や着色をしやすくしたものを練り物といいますが、食べたときの口溶けの良さも生まれます。また、京都などに関西地方では、練り物に代えてこなしがよく使われます。ぎょうひんは、白玉粉や餅粉に砂糖と水を加えて加熱して練って作る、軟らかくてなめらかな生地です。

白餡の作り方

白餡の素材は、手じや大豆など、の白いんげん豆が代表的です。色を染めて、練り物やこなしと数多くの和菓子に使われます。



① ①を浸し水ごと鍋に入れて強火にかけ、沸騰したらざるにあげ、豆を流水で洗う。



② 手亡(500g)は完全にふくらむまで浸水させる。夏場は6時間ほど水に浸し、冬場は50℃程度のぬるま湯で1晩浸すのが目安。



③ ざるにさらしを敷いたところに②をあけ、しっかりと絞って生餡を作る。生餡の重量の30%の水と50%の白上糖を鍋に入れて強火にかけ、砂糖が溶けたら生餡を加え、静かに煮ながら煮つめる。



④ 煮し終わったら、そのボールに水をたっぷり注ぎ、餡の粒子が沈殿するまで少しおき、上澄みを捨てる(水さらしという)。これを3回程度行う。



⑤ ④より目の細かい漉し器を別のボールの上に置き、④をのせ、水を注ぎ、水の中で豆をつぶしてほぐす。漉し器に残った皮などは捨てる。



⑥ やや目の粗い漉し器を大きなボールの上に置き、⑤をのせ、水を注ぎ、水の中で豆をつぶしてほぐす。漉し器に残った皮などは捨てる。



⑦ 豆を鍋に戻し、たっぷりの水を加えて再び強火にかけ、湯が減ってきたら熱湯を足し、指でつまんでかんたんにつぶせるくらいまでゆでる。

秋すがた [きんとん]



材料(約45gのもの10個分)

白餡……120g
 水餡……6g
 干し柿……30g
 白餡(や硬めに煮たもの)……150g
 大和芋……150g
 食用色素(黄・橙)……各少量

- ① 鍋に白餡と水餡を合わせて強火で煮、冷ます。干し柿を刻んで加え混ぜ、10等分して丸めて餡玉を作る。
- ② 大和芋は厚めに皮を剥いて1cm厚さに切り、さらしにのせて蒸し器で15～20分蒸す(写真A)。
- ③ ②は熱いうちに裏ごしし(写真B)、白餡と均一に混ぜ(火にはかけない)、再びさらしにとって揉み(写真C)、なめらかになったら広げて冷まして薯蕷餡(じょうあん)を作る。
- ④ ③の餡の一部をとり、水に溶いた黄色の色素を適量混ぜて黄色い餡を作り、同様にして橙の餡も作る(色付け用の餡とする)。
- ⑤ ④の残りの餡を半量ずつに分け、④の黄色と橙の餡を混ぜて(橙の餡は飾り用に少量を残しておく)、薄いオレンジと濃いオレンジの2色の餡を作る。それぞれ10等分して丸める(写真D)。
- ⑥ 2色の餡を1つずつ重ねて平たくつぶし、竹製のざるなどに通してそぼろ状にする(写真E)。
- ⑦ ①の餡玉の周囲に⑥のそぼろを箸で形よくつける(写真F)。
- ⑧ 残しておいた橙の餡を目の細かいざるに通して飾りにする(写真G)。



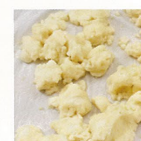
2色の餡を合わせて煮ると、濃淡のある配色のそぼろになり、季節感を表現できる。

こなし生地の作り方

家庭で作りやすい練り物がこなしです。白餡のつなぎに餅粉や小麦粉を加えて、せいろで蒸して作ります。粘りがあるので成形もしやすいです。



① 蒸し上がった生地をさらしの中でひとまとめにし、さらしを折り畳むようにして生地を1～2分練り、なめらかにする。



② ①を適当な大きさにちぎってさらしにのせ、蒸気の立った蒸し器で約20分蒸す。



③ 白餡(500g)、薄力粉(50g)、餅粉(10g)、上白糖(60g)をボールに合わせ、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。

※こなし生地はラップに包んで4～5日ほど冷蔵保存が可能。使用するときには蒸しなおし、硬さを調整するとよい。



④ すくい落とて山がでるくらいまで煮る。すぐにバットなどにとって冷ます。

※上記よりもや硬めに練り上げると、加工餡に利用しやすい。

お家で和菓子

その五
蒸し物

シリーズ第5回は、餡作りの応用編として、人気の高いうぐいす餡と黄味餡の作り方をマスターします。蒸し物の製法を使って、餡と蒸し菓子を作ります。

蒸し物とは

和菓子の蒸し物とは、蒸し器を使用して蒸気で蒸して作るお菓子全般のことです。

生地(皮)で餡を包む饅頭類や、その他の蒸し菓子類として、流動体の生地を棒に流して作る、かるかん、蒸し羊羹、ゆべし、ういろう等があります。

なかでも蒸し饅頭は、蒸し物の代表格として、長らく庶民に親しまれてきたお菓子です。

蒸し饅頭には、蜜餞饅頭や酒饅頭等がありますが、今回はうぐいす餡を使った「田舎まんじゅう」を、抹茶餡を餡玉にした「黄味時雨」を作ります。

うぐいす餡の作り方

うぐいす餡とは、青えんどうを素材にした緑色の餡のことです。ここでは、粒餡の作り方をマスターしてみよう。



① 青えんどう豆(500g)はさっと洗い、重曹(10g)を加えたたっぷりの水に一晩浸水させる。重曹水ごと鍋に移して強火にかけ、沸騰したらざるにあげて洗う。



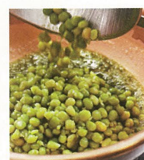
② ①の豆とたっぷりの水を鍋に入れて再度強火にかけ、沸騰したら吹きこぼれないくらいの火加減にして豆が軟らかくなるまでゆでる。



③ 上白糖(500g)を加え、砂糖が溶けたら火を止め、そのまま3~4時間おいて蜜を豆に含ませる。



④ ③を再び強火にかけ、上白糖(100g)を加える。砂糖が溶けたら火を止め、豆だけをすくとり、鍋に残った蜜を煮詰める。



⑤ 鍋底をへらでなで底が見えるくらいまで煮詰まったら豆を戻し入れ、混ぜながらさらに煮詰める。



⑥ 豆が崩れてペースト状になり、へらですくってすぐに落ちない程度になったら出来上がり。



⑦ さらに敷いたバットの上に小分けにし、手早く冷ます。



① 白餡(550g)と上白糖(220g)、水適量(80~100ml)を鍋に入れて強火にかけ、十分に熱を入れて練り、いったん火を止める。



② ゆで卵の黄身(1個分)は目の細かい裏ごし器に通し、さらしの中で揉んでなめらかにする。①の餡少量を合わせてさらに揉んで混ぜ込む。



③ ②を①に加え、強火にかけて煮る。



④ 均一に混ざったら、さらしを敷いたバットに小分けにし、手早く冷ます。

田舎まんじゅう

豆知識

宋より伝来した饅頭は、中国では肉や野菜を入れたものです。しかし仏教で肉食が禁止され、代わりに餡を用いたことから、日本では餡が入ったものを饅頭と呼ぶようになったともいわれています。

材料(約45gのもの20個分)

うぐいす餡……800g
上白糖……30g
塩……0.3g
湯……20ml
薄力粉……40g
餅粉……10g
イスパタ……0.8g

*主に蒸し物に使われる酸性の膨張剤。ベーキングパウダーで代用できる。

- ① うぐいす餡は40gずつに20等分し、丸めて餡玉を作る(写真A)。
- ② ボールに上白糖と塩を入れ、湯を注いで溶かす(写真B)。
- ③ 薄力粉と餅粉を合わせてふるい、②に加えて粘りが出るようによく混ぜる(写真C)。
- ④ イスパタに水少量(分量外)を加えて溶かし、③に加えてさらに混ぜ、皮の生地を作る(写真D)。
- ⑤ 薄力粉適量(分量外)をバットに敷き、④の生地を約5gずつに20等分してのせる(写真E)。
- ⑥ 手粉に薄力粉(分量外)をたっぷり使い、⑤の生地を手のひらでなるべく薄く広げ、①の餡玉をのせて生地で包み(写真F、G)、條形に整える。これを20個作る。
- ⑦ ⑥をぬれぶきんかオープンペーパーを敷いた蒸し器上段にのせ、表面がしっかりとぬれるまで全体に霧を吹きかける。蒸気の上があったところにのせ、強火で4~5分蒸す(写真H)。



ポイント

少量の生地であんを包むため、粘りや伸びのある生地を作ることが重要。生地を作るときは、なめらかにするまでしっかり混ぜる。

豆知識

時雨とは、バラバラと降る、冬の通り雨のこと。表面にできた割れ目から、雨が通った後の太陽の光のように見えることから黄味時雨と名付けられました。

材料(約45gのもの20個分)

抹茶餡……400g
抹茶……4g
上白糖……4g
黄味餡……450g
卵黄……1個分
上新粉……18g
イスパタ……2g



① 抹茶餡を作る。抹茶と上白糖を混ぜ、白餡と合わせて均一になるように練り混ぜる(写真A)。

② ①を20等分して丸めて餡玉を作る(写真B)。

③ 餡を包んだらすぐに蒸せるように、蒸し器に湯を沸かす。蒸し器上段に乾いた紙(普通のコピー用紙などでよい)を敷いて手もとに用意する。

④ 皮を作る。黄味餡をボールに入れ、ざるで濾した卵黄を加えて混ぜる(写真C)。別のボールに上新粉とイスパタを合わせ、この黄味餡を加えて手早く混ぜる(写真D)。

⑤ ④をぬれぶきんにとり、20等分して丸める。

⑥ ⑤を平らに丸く広げ、②の餡玉をのせて包む(写真E、F)。これを20個作り、③の蒸し器の上段にのせる。すぐに蒸気の上があったところにのせ、強火で3~4分蒸す(写真G)。

⑦ 黄味餡の生地を作るところから蒸すまでの工程は手早く行う。時間がたつと生地が割れ、また、生地は練りすぎず、強火で一気に蒸し上げることも大切。

ポイント

黄味餡の生地を作るところから蒸すまでの工程は手早く行う。時間がたつと生地が割れ、また、生地は練りすぎず、強火で一気に蒸し上げることも大切。

しぐれ 黄味時雨



お家で和菓子

その六
揚げ物
その他

シリーズ最終回は、館のバリエーションとして、第4回でご紹介した白餡にいろいろな素材を加えて加合餡を作ります。その加合餡を使って、揚げ物などのお菓子の作り方を学びます。

揚げ物とは

生菓子の揚げ物とは、油で揚げたお菓子のことで、揚げ饅頭、揚げドーナツ、揚げ月餅などがあります。その歴史は古く、奈良・平安時代に唐からその製法が伝わった唐菓物という菓子を起源としています。これは、うるち米やもち米の粉や小麦粉に甘葛の汁などを加えてこね、果物の形などに作って油で揚げたものでした。

ごま入り加合餡の作り方

ごま餡は、ごまを素材にした加合餡のことで、揚げ物の味によく合う



① 鍋に白餡(770g)、砂糖(45g)、水(80ml)を入れ、強火にかけてへらで混ぜる。



② なめらかになったら、水飴(35g)、いり黒ごま(30g)、黒ごまペースト(32g)を加え混ぜる。



③ へらですくってぽってりと落ちるぐらいの硬さに煉り上げる。さらしを敷いたバットに小分けにし、冷ます。

ジャム入り加合餡の作り方

ジャムを使用すると手軽に加合餡が作れます。白餡に対して、10%のジャムを加えるのが基本です。



① 鍋に白餡(400g)、砂糖(42g)、水(40ml)を入れ、強火にかけてへらで混ぜる。



② なめらかになったら、水飴(50g)とゆずジャム(40g)を加え混ぜ、煉る。



③ 水で溶いた緑の食用色素を少量ずつ加え混ぜて色づけし、さらに煉る。



④ さらにさらしを敷いたバットに小分けにし、冷ます。

ドライフルーツ入り加合餡の作り方

ドライフルーツを加えると、その風味と食感が楽しめる餡になります。ここでは、干しあんずを使ってみます。



① 鍋に白餡(400g)、砂糖(42g)、水(40ml)を入れ、強火にかけてへらで混ぜる。なめらかになったら、水飴(50g)とあんずジャム(40g)を加えて煉る。



② 水で溶いた赤い食用色素を少量ずつ加えて混ぜ、薄いピンク色に色づけし、さらに煉る。



③ 5mm角に刻んだ干しあんず(50g)を加え混ぜ、すぐに火を止める。



④ さらにさらしを敷いたバットに小分けにし、冷ます。



加合餡を作る場合、最初に白餡に砂糖を加えて煉る時に、餡に空気が入らないように混ぜすぎないこと(作り方各①共通)。

揚げ饅頭



豆知識

饅頭を揚げると、中はふわっとして、外はサクサクの香ばしい仕上がりになります。残りのものも饅頭にもこうして手を加えると、また格別の菓子になります。

材料(30個分)
ごま餡……900g(作り方は右ページ)
薄力粉……160g
餅粉……40g
上白糖……160g
皮 重曹……4g
冷水……35ml
しょうゆ……40g
いり白ごま……15g
揚げ油……適量



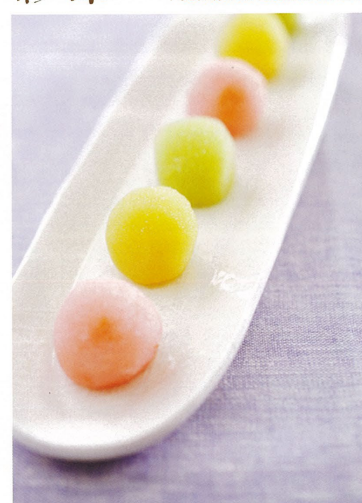
ポイント
生地の粉を混ぜるときは、練るように混ぜると粘りが出るので、手早くさっくりと混ぜること(作り方③)。

- ① ごま餡は30gずつに30等分する。
- ② 皮を作る。薄力粉と餅粉を合わせてふるいにかけておく。ボールにこれらと上白糖、重曹を合わせ、冷水を徐々に加え、なめらかになるまで木べらでしっかりすり混ぜる(写真A)。
- ③ ②のボールにしょうゆ、いり白ごまを順に加えて混ぜ(写真B)、ふるった薄力粉と餅粉を加え、さっくりと混ぜる(写真C)。
- ④ 薄力粉(分量外)を手粉にし、③の生地を約15gずつに30等分する。
- ⑤ ④の生地を丸めて手のひらで平たくつぶして皮とし、①の餡をのせ(写真D)、まわしながら生地を寄せるようにして餡を包む(写真E)。やや平たい丸形に整える。
- ⑥ 蒸し器の上汽に絞ったぬれ布巾を敷いて⑤を並べ、粉を刷毛で払い落として霧を吹きかける。
- ⑦ 蒸気の上がったところに⑥をのせ、中火で約10分蒸す(蒸し饅頭の出来上がり)。
- ⑧ 饅頭を揚げる。揚げ油を180℃に熱して⑦を入れ、ときどき返しながらきつね色に色づくまで揚げる(写真F)。



彩華

白餡さえあれば、家庭に常備しているジャムやペーストを合わせて様々な加合餡が作れます。いちごやオレンジマレードなど、お好みのジャムを活用してみるのもよいでしょう。



材料(3種各約25個分)

栗入り加合餡(約500g)
白餡……400g
砂糖……43g
水……40ml
水飴……50g
栗の甘露……25g
食用色素(黄)……少量



- ジャム入り加合餡……500g(作り方は右ページ)
ドライフルーツ入り加合餡……500g(作り方は右ページ)
グラニュー糖……適量
- ① 栗入り加合餡を作る。白餡、砂糖、水を鍋に入れ、強火にかけて混ぜる。水飴を加え、なめらかになるまで煉る(写真A)。
 - ② 水少量(分量外)で溶いた食用色素を少量ずつ加えて混ぜ(写真B)、黄色に色づける。
 - ③ 栗の甘露を5mm角に刻んだものを加え混ぜ(写真C)、さらに煉る。
 - ④ へらですくっても流れ落ちないぐらいの硬さに煉り上げたら(写真D)、さらしを敷いたバットに小分けにし、冷ます(写真E)。
 - ⑤ それぞれの加合餡が手でさわれるぐらいの温度になったら、約20gずつに分けて丸め(写真F)、グラニュー糖を全体にまぶす(写真G)。
 - ⑥ ざるなどにのせ、風通しのよい冷暗所に一晩置いて表面を乾燥させる(写真H)。



「あん」についての食育授業

講師

真田 慎吾 (株式会社 真田製あん 代表取締役)
中崎 功雄 (株式会社 なかざき生菓子店 代表取締役)
水野 雄介 (株式会社 水野誉十郎商店 代表取締役)

参加者

泉野小学校三年生 児童106名 校長先生、担任

活動内容

自己紹介、活動内容の詳細説明

あんの歴史、原材料、あんが出来るまでの解説、質疑応答

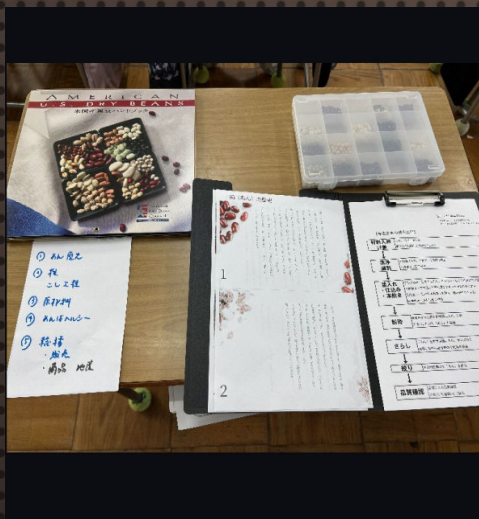
三年生児童106名に、会場にて授業を行い

授業終了後、あん、生菓子の周知を目的として

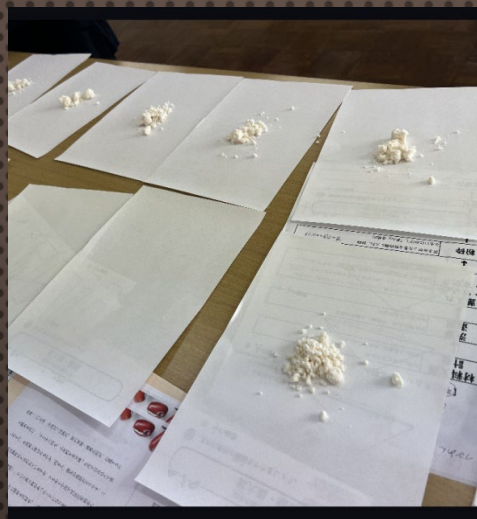
こしあん200gパック、豆大福を、三年生全児童に配布した。

(令和5年10月24日実施)

食育授業の風景



世界中の豆の見本



生あん（白いんげん）



餡製品の展示



質疑応答 予定時間を過ぎてても児童の質問は続き、餡の歴史や奥深さに興味津々の様子

北海道生産農家様へ

①作付け面積増のお願い

②北海道品質の維持

③小豆以外の菜豆類の栽培維持

農林水産省、北海道庁の皆様へ

①作付け面積増のお願い

②安定価格の確保

③農家様への情報提供と助成制度の拡充