

# 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

日餡連の取り組み

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、桃山、江戸時代初期に茶道が隆盛期を迎えると、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、あづきの学名は *Vigna angularis* Ohwi et Ohashi で、*Vigna* はササゲ属を表す属名、*angularis* はあづきの種小名、Ohwi et Ohashi はこの学名の命名者である大井次三郎、大橋広右衛氏を表しています。

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・高食物纖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1~2 g と大変低いです。

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。

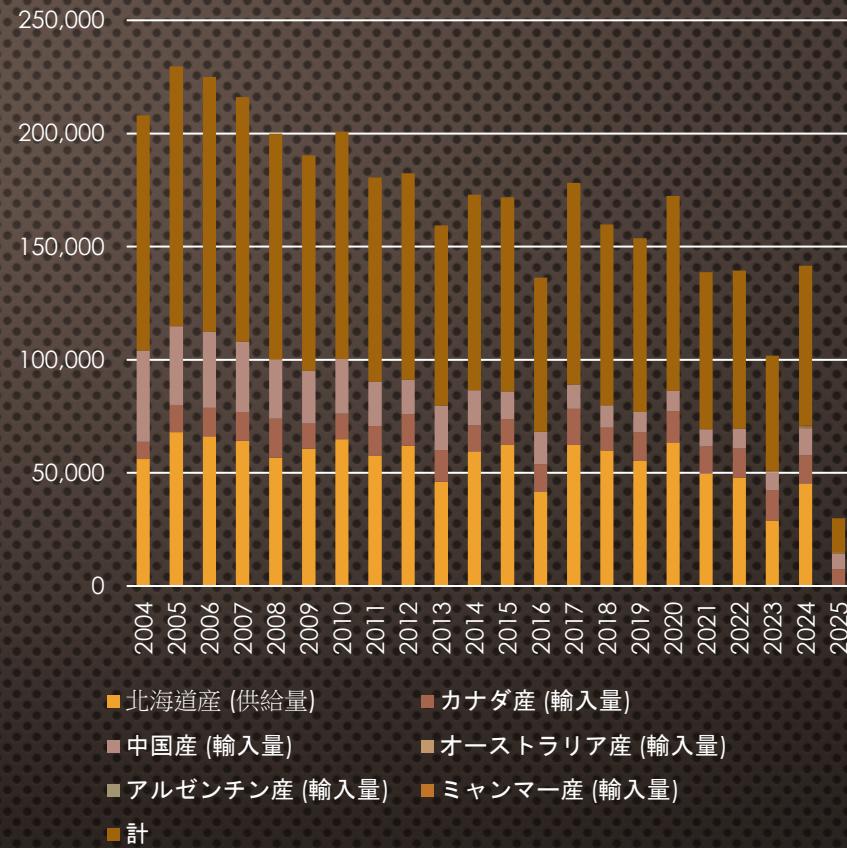
**餡の原料は 小豆、インゲン豆、えんどう豆等 雜豆類です。**

栄養価が高く、低カロリー、食物纖維も豊富な「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）：

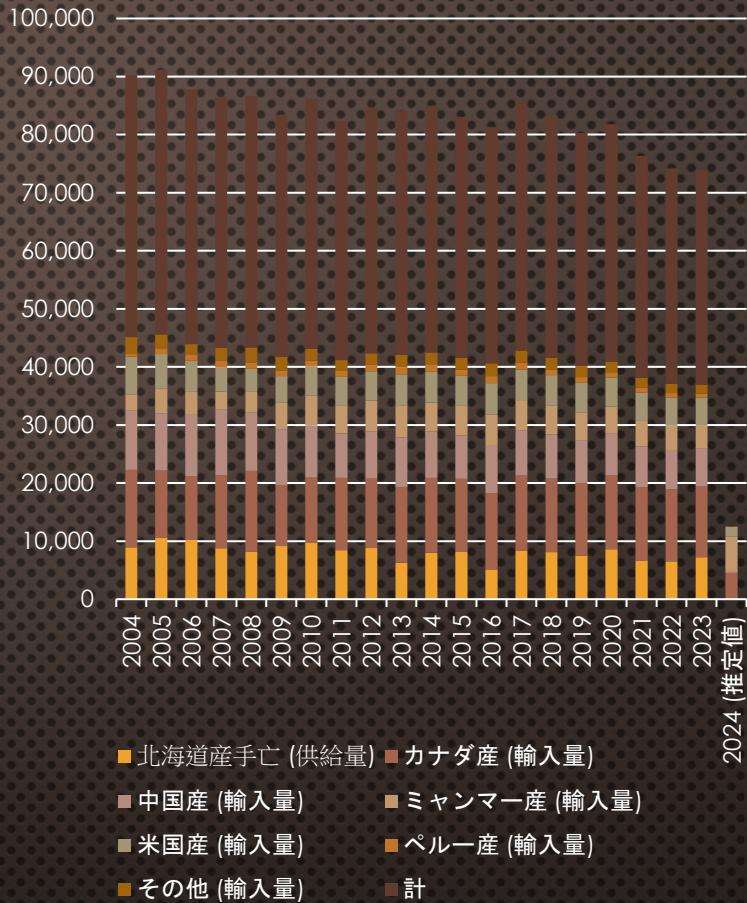
農林水産省「作物統計調査」：全国の豆類に関する作付面積、収穫量などの統計データ。e-Stat 政府統計の総合窓口 - 作物統計北海道農政事務所: 北海道の農産物に関する詳細な統計データ。

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。

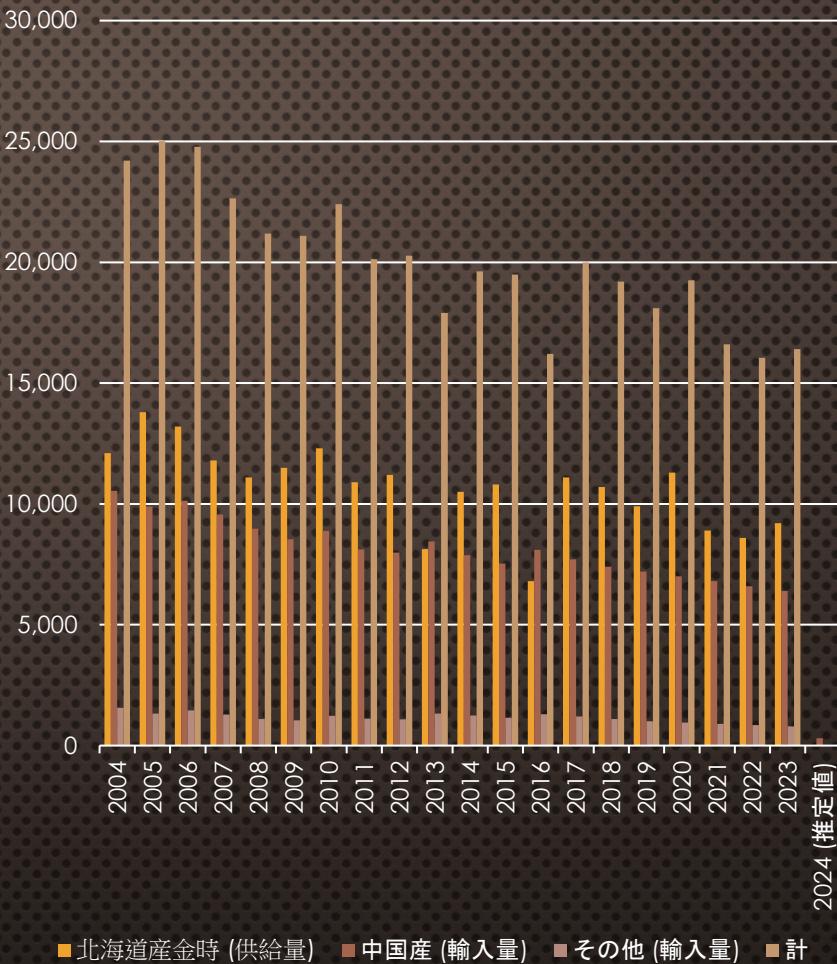
e-Stat 政府統計の総合窓口 - 作物統計北海道農政事務所：北海道の農産物に関する詳細な統計データ。

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）：

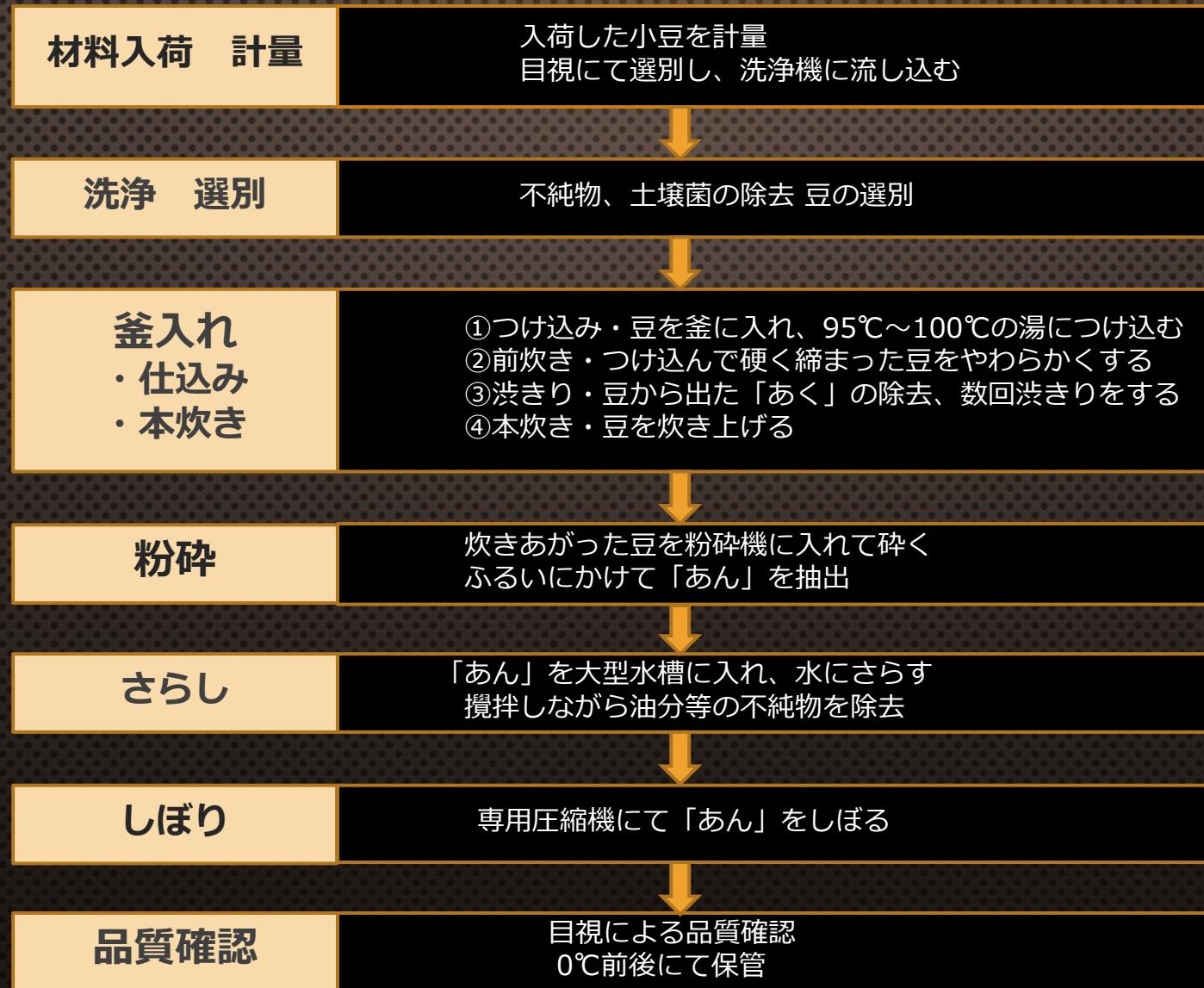
農林水産省「作物統計調査」：全国の豆類に関する作付面積、収穫量などの統計データ。

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。

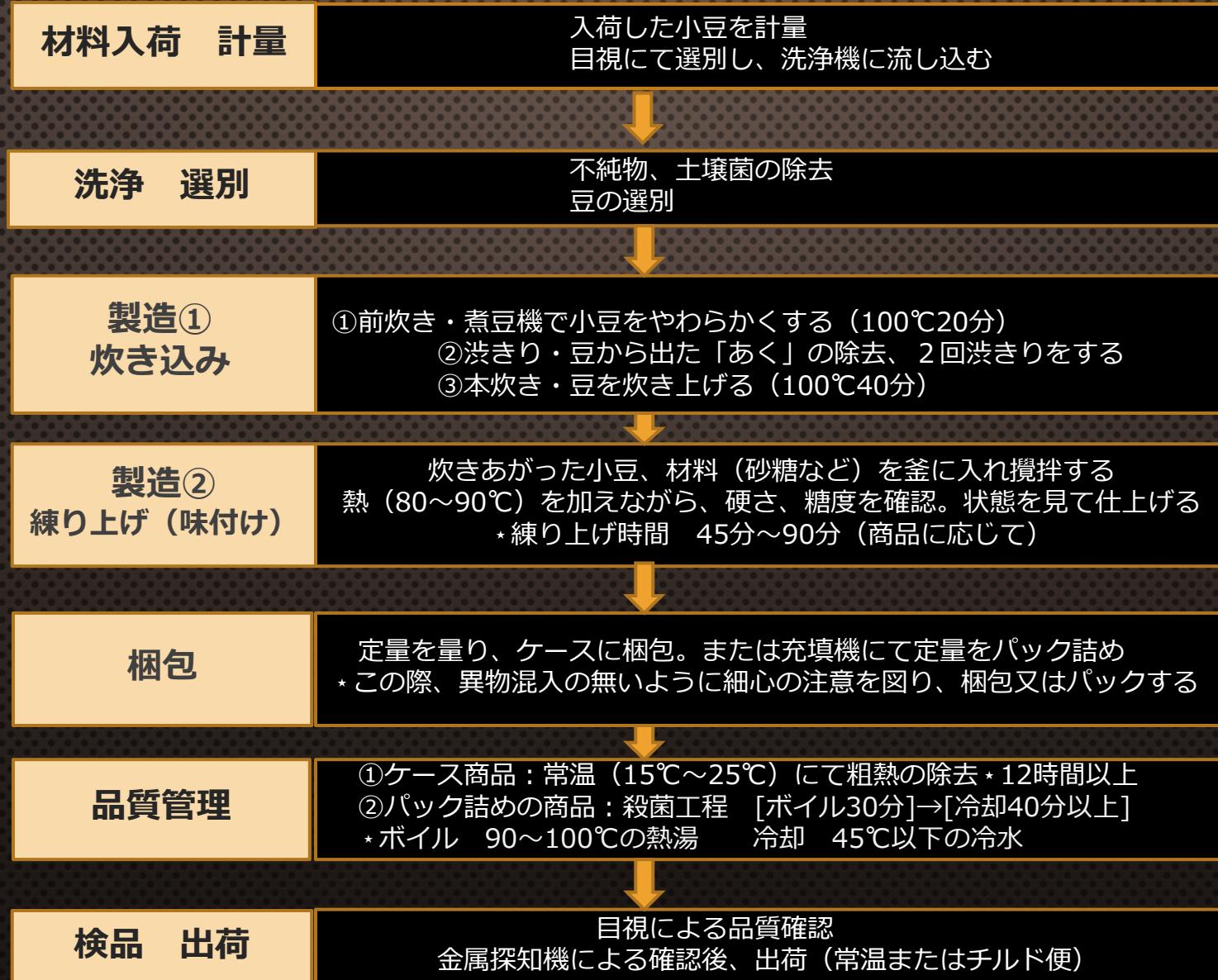
輸入量：財務省「貿易統計」：品目（HSコード）別、国別の輸出入実績データ。

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、土壤菌の除去、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



しほり  
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)  
バケットの中に粉砕する

# 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、「喉が渴く病気を治し、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かでしょうか。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。蛋白質や食物纖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。

\*出典 「日本豆類協会」パンフレット

# 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

その壱  
焼き物

げでいきます。

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たとら焼きときんばの作り方をご紹介します。

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ご紹介していきます。

## 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、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。

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。これに伴い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、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・水分含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

和菓子の製法による分類	
焼き物	・平鍋利用 とら焼き、きんばなど
・オーブン利用	カステラ、栗饅頭など
流し物	・羊羹、水羊羹など
餅物	・大福餅、おはぎ、草餅、柏餅など
練り物	・練り切り、ぎゅうひなど
揚げ物	・揚げ饅頭、かりんなど

## 和菓子に使う餡

米、小麦、寒天、でんぶん、卵など

うに餡にほかの素材を組み合わせる

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的是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。また、豆から自分で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が、まずは手軽に市販の餡製品から発売するのも一案です。市販の餡製品には、こし餡、粒餡の別

場合、両者の間で糖度に差があると、糖度が低い方が水分が強めにしてみ出でることがあります。

これを防止するには、餡にほかの素材を加えて練り直し、餡と他素材の糖度を均一化することが重要で

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



### 豆知識

関東では、鍋のような形から「どら焼き」。関西では、豆を伏せたような形の奈良の御菓子に見立てて「みかさ」と呼ばれています。

## どら焼き

生地を返すときは、**鍋蓋せずに**返しらを素早く差し入れると、形がゆがめずに生地をくうことができる。

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る。栗の甘露煮を加えて混ぜ、しきり熱を逃す。

③②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)。冷めたボールなどに移してひととめにする。

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、砂糖を加えて混ぜる。20分ほど休ませる。

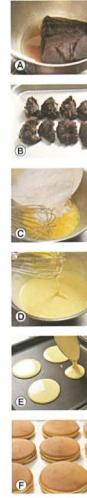
⑤④に水を少しずつ加えて混ぜ、生地をすくってすっと流れ落ちる硬さに調整する(写真D)。

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。生地をお玉でくし、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、返しら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き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。



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を入れてへらで混ぜ、強火にかけて焼る。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消す。

③②を流し缶に入れて平らになります。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、粘りが出来るまでよく混ぜる。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。

⑤③を流し缶から出し、包丁で所定の大きさに切る(写真C)。

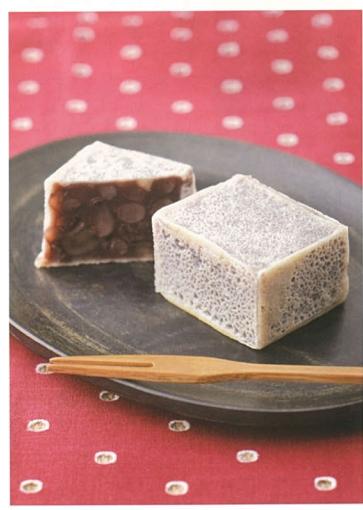
⑥ホットプレートを160℃に熱し、サラダ油をキッチンペーパーで塗る(写真D)。

⑦④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。

## きんつば

きんつばの「つば」とは、日本刀の鍔のこと、江戸時代には丸い鍔のような形をしていました。



市販の餡製品

に加え、袋入り、年詰など様々な包装形態のものがあります。また、餡

자체を売ってくれる和菓子店も意外と多いのです。駿河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

うに餡にほかの素材を組み合わせる場合、両者の間で糖度に差があると、糖度が低い方が水分が強めにしてみ出でることがあります。

これを防止するには、餡にほかの素材を加えて練り直し、餡と他素材の糖度を均一化することが重要で

げでいきます。

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 「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たとら焼きときんばの作り方をご紹介します。

ですが、今回は前者の例として、ホットプレートを利用したとら焼きときんばの作り方をご紹介します。

とら焼き

きんば

げでいきます。

に加え、袋入り、年詰など様々な包装形態のものがあります。また、餡

자체を売ってくれる和菓子店も意外と多いのです。駿河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

うに餡にほかの素材を組み合わせる場合、両者の間で糖度に差があると、糖度が低い方が水分が強めにしてみ出でることがあります。

これを防止するには、餡にほかの素材を加えて練り直し、餡と他素材の糖度を均一化することが重要で

# お家で和菓子 その式 流し物

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。

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ご紹介します。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。ぜひとも自分で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生ジヤンルです。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ます。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。

寒天は、テンゲ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)、トコロテ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。硬く固まる糸寒天は、羊羹に軽らかめの角寒天は水羊羹に向いています。一方、粉末寒天は、工業的に脱水・乾燥し、粉碎処理したものが特徴です。



左奥から粉末、角、糸寒天

**豆知識**  
江戸時代初期、京都の旅館「美濃屋」の主人美濃太郎左衛門が、戸外に放置して凍結乾燥したトコロテンを水で戻し、煮溶かして固める、と、奥みが抜けておいしくなることに気付いたのが寒天の始まりです。

## 練り羊羹



- 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)。
- ①水を地中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)。
- ②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)。
- ③中火にし、しっかり煮立った状態で半量になるまで煮詰める。寒天液を木べらでさくと、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)。
- ④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、表面を平らにし、室温で冷まして固める。
- ⑤しっかり固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。
- ※⑥で粒餡とともに、ローストしたくるみやあんずのシロップ漬けなどを刻んで加えておいしい(でき上がり)写真：後方)。



寒天は砂糖が加わると、その後いくら煮ても溶けないと、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さくってみると、溶けているかどうかが確認できる。

## 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 錦玉羹・抹茶淡雪羹  
角寒天……1/2本(4g)  
水……300ml  
塩……1g
- \*右ページの粒餡の作り方④時に取り分けてお。
- 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。戻した角寒天をしっかり絞って鍋に入れ、分量の水を加えて強火にかけて完全に煮溶かす。
  - 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。
  - ②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)。
  - ③容器に流し入れ(写真C)、室温で固める。
  - 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つ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、%量になるぐらまで煮詰めて寒天液を作る。
  - ③卵白をボールに入れてしっかり泡立て、④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。
  - ⑤抹茶を水少量(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。
  - ⑥抹茶泡雪羹がほぼ固まったら、小豆の甘煮を散らし、湯せんにかけておいた⑤の糸寒天液を流し入れ(写真G)、室温で固める。

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水けを絞ってから使う。

7

\*出典 「日本豆類協会」



- 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、固く絞ったぬれぱく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。

(でき上がり約1kg)



- 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)。



- ⑥ ほどよい硬さに煮上がった状態の餡。

(でき上がり約1kg)



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



- ⑦ ⑥を焦げない程度の強火にかけ、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。

(でき上がり約1kg)



- ① 小豆(300g)はさっと洗い、水で戻さずそのまま豆がくぶるくらいの水を注いで強火にかけ、沸騰させる。



- ⑧ ⑤豆がくぶるくらいの水を入れて強火にかける。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)。

6

# 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ご紹介します。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、種々の米粉を練つ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、餅粉は、米粉をそのまま挽いています。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、餅粉は、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、コシがあるつる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碎いたもので、独特の風味があります。寒梅粉は、つき餅を薄く延ばし、軽く焼いてから粉にしたものです。寒梅粉は、うるち米から作る米粉には、新粉・上新粉などがあり、いずれも非加熱の穀粒に少量の水を加えて粉にした後、ふるいにかけて粉で、この順番で粉の粒子が細かくなります。

口当た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。

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

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よい女性が考案し、「大腹餅」として売り出したのが始まりで、その後、「腹」の字が吉子の「福」に替わったといわれています。



## 豆大福

豆大福

赤えんどうと餅を混ぜるときは、豆をつぶさないよう、へらは使わずに、手を使って餅で豆を包み込むように混ぜる。なお、蒸し上がった餅は熱いので、人肌程度の温度に冷めてから作業する。赤えんどうは、市販の塩ゆで製品(缶詰・レトルトパック)を利用してもよい。



豆知識

道明寺粉は、大阪難波寺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す。

## 道明寺餅

道明寺餅



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

\*東京樹脂(トキンニッケイ)の樹皮を乾燥させて粉末にしたもの。俗に「ニッキ」ともいいます。なれいばシナモンで代用。



赤えんどうと餅を混ぜるときは、豆をつぶさないよう、へらは使わずに、手を使って餅で豆を包み込むように混ぜる。なお、蒸し上がった餅は熱いので、人肌程度の温度に冷めてから作業する。赤えんどうは、市販の塩ゆで製品(缶詰・レトルトパック)を利用してもよい。



# 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、饅頭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氣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、蒸し半纏、ゆべし、いろいろ等があります。

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、薯蕷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、餡の作り方をマスターしてみましょう。

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漬けさせる。重曹水ごと鍋に移して強火にかけ、沸騰したらざるにあけて濾す。



②①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豆が崩れてペースト状になり、へらでさくってすぐに落ちない程度にになったら出来上がり。



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。



⑤④を①に加え、強火にかけて煮る。



⑥ゆで卵の黄身(1個分)は目の細かいごし器に通し、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しに揉んで混ぜ込む。

特に女性に人気の高い黄味餡は、白餡に卵黄を混ぜた餡で、黄味時雨の素材になります。加熱して煮ると、きは、ゆで卵の黄身を使うと失敗がなく作りやすいです。

### 黄味餡の作り方

#### 作り方

#### 材料(約45gのもの20個分)

豆知識	
宋より伝來した饅頭は、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、代わりに豆を用いたことから、日本では餡が入ったものを饅頭と呼ぶようになりましたといわれています。
うぐいす餡……800g	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)。
上白糖……30g	②ボールに上白糖と塩を入れ、湯を注いで溶かす(写真B)。
塩……0.3g	③薄力粉と餅粉を合わせてふり、②に加えて粘りが出るようによく混ぜる(写真C)。
湯……20ml	④イヌクタ*……0.8g
薄力粉……40g	⑤手粉に薄力粉(分量外)をたっぷり使い、④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)、俵形に整える。これを20個作る。
餅粉……10g	⑥をぬれぶきんかオーブンペーパーを敷いた蒸し器上段にのせ、表面がしっかりぬれるまで全体に霧を吹きかける。蒸気の上がったところにのせ、強火で4~5分蒸す(写真H)。
イヌクタ*……0.8g	*主に菓子に使われる醸造の膨張剤。ベーキングパウダーで代用できる。

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り、②に加えて粘りが出るようによく混ぜる(写真C)。

④イヌクタに水少量(分量外)を加えて溶かし、③に加えてさらによしに混ぜ、皮の生地を作り(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、④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)、俵形に整える。これを20個作る。

⑦⑥をぬれぶきんかオーブンペーパーを敷いた蒸し器上段にのせ、表面がしっかりぬれるまで全体に霧を吹きかける。蒸気の上がったところにのせ、強火で4~5分蒸す(写真H)。

少額の生地であんを包むため、粘りと伸びのある生地にすることが重要。生地を作るときは、なめらかになるまでこり混ぜる。

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が、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)

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が、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。	
抹茶餡……4g	抹茶餡(450g)を作ります。
上白糖……4g	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)。
黄味餡……450g(作り方は右ページ)	②①を20等分して丸めて餡玉を作る(写真B)。
皮	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もよい)を敷いて手もとに用意する。
上白糖……4g	④皮を作る。黄味餡をボールに入れ、ざるで漉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ヌクタを合わせ、この黄味餡を加えて手早く混ぜる(写真D)。
イヌクタ……2g	⑤をぬれぶきんにのじ、20等分して丸める。
上新粉……18g	⑥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。すぐに蒸気の上がったところにのせ、強火で3~4分蒸す(写真G)。
イヌクタ……2g	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。時間がかかると生地に粘りが出て、蒸してもきれいに割れない。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。

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)。

②①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もよい)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、ざるで漉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ヌクタを合わせ、この黄味餡を加えて手早く混ぜる(写真D)。

⑤をぬれぶきんにのじ、20等分して丸める。

⑥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。すぐに蒸気の上がったところにのせ、強火で3~4分蒸す(写真G)。

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。時間がかかると生地に粘りが出て、蒸してもきれいに割れない。

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。

\*出典 「日本豆類協会」

# お家で和菓子

## その六 揚げ物その他の揚げ物

シリーズ最終回は、餡のバリエーションとして、第4回で紹介した白餡にいろいろな素材を加えて揚げ餡を作ります。その加合餡を使つて、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。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藷の汁などを加えてこね、果物の形などに作つて油で揚げたものでした。

### ごま入り加合餡の作り方

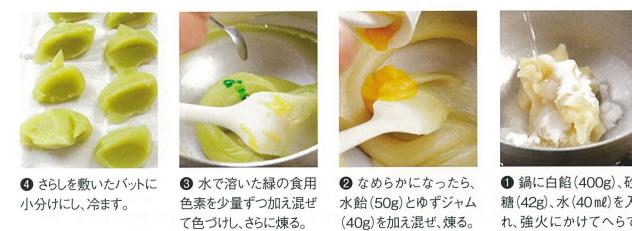
ごま餡は、ごまを素材にした加合餡のこと。揚げ物の味によく合う餡です。



- へらですくってぱつぱつ落ちるくらいの硬さに焼く。さしを敷いたバットに小分けにし、冷ます。
- なめらかになったら、水餡(35g)、いり黒ごま(30g)、黒ごまベースト(32g)を加え混ぜる。
- 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。

### 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。白餡に対しても、10%のジャムを加えるのが基本です。



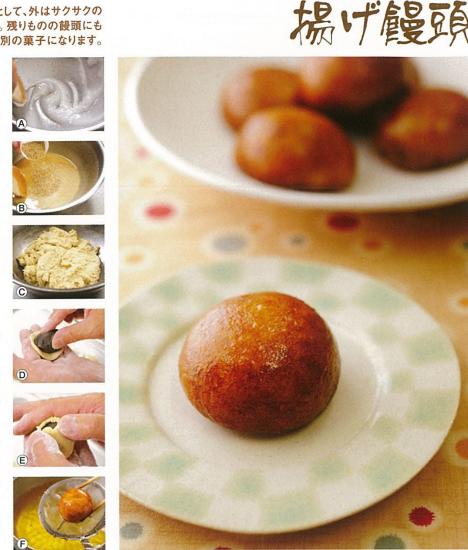
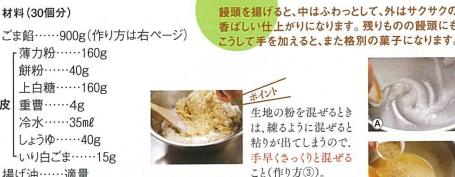
- さしを敷いたバットに小分けにし、冷ます。
- 水で溶いた緑の食用色素を少量ずつ加え混ぜて色づけし、さらによく練る。
- なめらかになったら、水餡(50g)とゆずジャム(40g)を加え混ぜ、練る。
- 鍋に白餡(400g)、砂糖(42g)、水(40mL)を入れ、強火にかけてへらで混ぜる。

### 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、干しめんすりを使ってみます。



- さしを敷いたバットに小分けにし、冷ます。
- 5mm角に刻んだ干しめんすり(50g)を加え混ぜ、すぐに火を止める。
- 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、さらによく練る。
- 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。
- 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。



# 「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

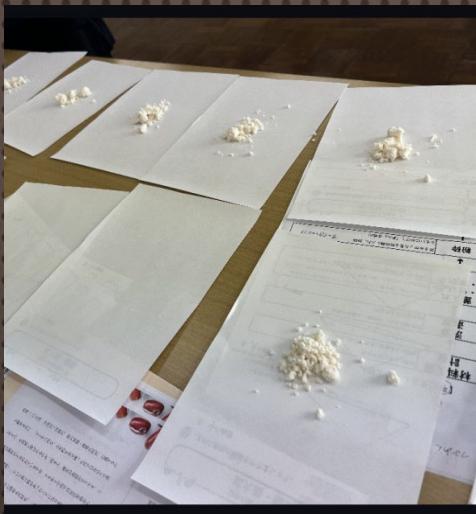
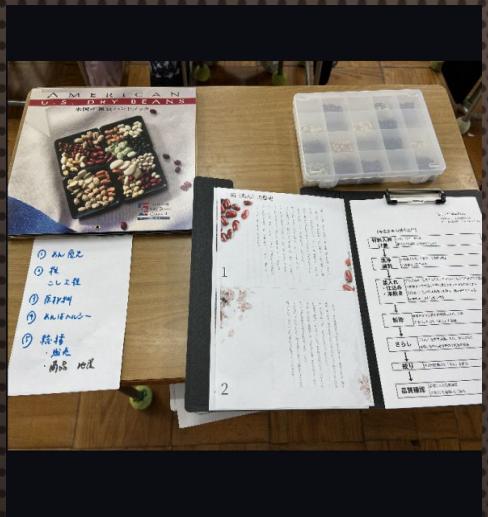
三年生児童106名に、会場にて授業を行い

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



# 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