

LIFE-007

おはぎ

飯島奈美



材 料 (16～18ヶ分)

- ・小豆 300 グラム
- ・グラニュー糖 175 グラム
- ・三温糖 75 グラム
- ・塩 ふたつまみ
- ・もち米 1.5 合
- ・米 0.5 合

つくりかた

- ・小豆を3回茹でる。1回目は、小豆を洗い、鍋に入れ、600 ccの水を加えて強火にかける。沸騰したらすぐにザルにとり、茹で汁を捨てる。
- ・2回目。小豆を入れ、900 ccの水を加えて中火にかける。沸騰したら弱火にし、20分ほど、アクをすくいながら炊き、ゆでこぼす。
- ・3回目。鍋を洗い、小豆を入れ、1200 ccの水を加えて中火にかける。すこしづらして蓋をして、沸騰したら弱火にし、1時間ほど炊く。ときどきアクをすくう。小豆がやわらかくなったら、あずきの頭が少し出るくらいまで水を捨て、グラニュー糖と三温糖を3回に分けて入れ、ヘラでかきまぜる。さらに水気が減ったら、塩をふたつまみ入れる。ヘラで取り分けられるくらいに煮詰まったら、バットか皿に移してあらねつを取る。
- ・もち米と米をまぜて研ぎ、30分、水にひたし、固めに炊く。炊き上がり、蒸らしたら、ボウルなどにとり、すりこぎなどで軽くつぶし、あらねつをとる。
- ・ごはんを適当な大きさの俵型にまとめておく。
- ・つぶあんを手にとり、ごはんをくるみ、形をととのえてできあがり。

