

昔ながらの《酒まんじゅう》 夏の暑さで麴がしゅわしゅわ発酵！

材料（30個分）

A種

乾燥こうじ・・・100g

温かいご飯・160g

まんじゅうの「種」1ケ ※

水・・・・・・500CC

Bあんこ

小豆・・・500g

砂糖・・・600g～（好み）

塩・・・少々

C生地

地粉（薄力粉でも可）・・・1キロ

手粉・・・少し

（温度が低く、発酵が弱い場合、ベーキングパウダー10g～15gを加える）

※まんじゅうの「種」とは？

酒まんじゅうを作る時、生地の一部を乾燥させて「種」と000して残し、次回まんじゅうを作る時に発酵を促すために用いる、まんじゅう1ケ分の皮



作り方

- ① 前日、ボールにAを入れて一晩おく※24時間位
次の日、液の温度を30度以上に保つと、シュワシュワ、ザワザワと音がしてくる。
ザルでこし、ボールに液だけをとる。
- ② 前日、Bの材料であんこを炊いておく。
- ③ ①の液でCの粉をよく練る。耳たぶくらいのやわらかさになったら、
まるめて、20分程ねかせる。※表面がかたくなる
- ④ ③でできた皮（生地）を1個が約40gにちぎる。②のあんこを入れてまるめ、
クッキングシートに並べて、15分程ねかせる
- ⑤ 蒸し器の上部分に間をあけて並べ、スプレーで霧を吹く。
まんじゅうに水滴が落ちないように、蒸し器のふたに乾いた布巾をはさんで、
すでに沸騰して蒸気の上った蒸し器の下部分に乗せて、20分くらい蒸す。

（提案者：みちくさ会 勝毛 多美子）

・・・ひとことポイント・・・

酒まんじゅうは、発酵具合でまんじゅうが違ってきます。いつもと同じようにできるとは限りません。上手くできなくても、あきらめないうちに何回も繰り返して、コツをつかんでください。（食べてくれる人の笑顔を思い浮かべて！）

もし、あんこが足りなくなったら、あん無しまんじゅうを作って、次の日にパンのように食べても！あんこが残ったらアンペーストをトーストにぬっても美味しいです！