



KUMAMOTO

宇城

UKI

から芋あん入りよもぎ饅頭 高田 薫



材料(30個分)

ホットケーキミックス ……500g
小麦粉(中力粉) ……75g
よもぎ(茹でたもの) ……50g
さつまいもあん(35g×30コ)
……………1,050g
皮をむいたさつまいも …1kg
砂糖 ………………200g
塩 ………………5g
ニッケの葉 ………………30枚
水 ………………420cc
重曹 ………………適宜

作り方

- ①よもぎは、重曹を入れた湯で茹でておく。
 - ②さつまいもは 1cm 位に切り、水にさらし蒸して、砂糖と塩を入れ、潰して約35gに丸めておく。
 - ③ホットケーキミックスと小麦粉をふるいにかけて混ぜる。
 - ④よもぎを分量の水とともにミキサーにかける。
 - ⑤ ④をふるった粉に入れてこねる。
 - ⑥からいもあんを⑤でくるんで、ニッケの葉を下に敷く。蒸気の上った蒸し器で8～10分蒸す。
- ※蒸す時間を長くし過ぎると色が悪くなるので注意。

料理に
まつわる話

山にあるニッケの葉を利用し、色・香りのよい饅頭を作りました。前もってあんを作っておくことで、手早くできます。

まめ
知識

よもぎには、良質な葉緑素・ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富に含まれ、薬草としても用いられています。