



KUMAMOTO

球磨

KUMA

栗入りむし万十 桑原 栄子



材料(22個分)

栗(皮をむいたもの) ……150g
水 ……150cc
卵 ……2個
小麦粉 ……250g
黒砂糖(粉) ……250g
重曹 ……13g
酢 ……25cc
サラダ油 ……小さじ1

作り方

- ①栗はさいのめに切り、レンジで加熱(500wで2分位)しておく。
 - ② ①に150ccの水を加え、よく溶きほぐした卵を加える。
 - ③小麦粉・黒砂糖・重曹をふるいにかける。②を加え、さらに酢とサラダ油を入れてよく混ぜる。アルミカップにつき分ける。
 - ④蒸し器で10分位蒸す。
- ※生地には酢とサラダ油を入れることで、柔らかい食感に仕上がります。

料理に
まつわる話

なつかしい蒸しパンに球磨地域の特産である栗を入れ、食べやすい食感や味に改良しました。

まめ
知識

栗は小粒ながら栄養価が高く、疲労回復・老化防止・貧血防止などに効果があるといわれています。