



KUMAMOTO

球磨

KUMA

あん入りちまき 本村 イサ子



材料(3本分)

A	小麦粉(中力粉) ……	1 カップ
	もち米粉 ……	3 カップ
	塩 ……	少々
	ぬるま湯 ……	2~3 カップ
	竹の皮 ……	3 枚
	あん ……	500g
	片栗粉 ……	大さじ 3

作り方

- ①Aの材料を耳たぶの固さにこねて、ぬれ布きんをかけて2~3時間寝かせておく。
- ②竹の皮は水に浸して柔らかくしておき、水気を切って根元の方を2cm位切り落とし、できあがりの形に折って重しをのせておく。
- ③Aの生地とあんを3等分に分ける。
- ④竹の皮に片栗粉をしっかりと塗る。生地を1cmの厚さに広げ、中央に棒状のあんをのせ、巻きずしの要領で巻く。形を整えて中央両端と3ヶ所を皮を裂いたひもで結ぶ。
- ⑤④を強火で20~30分蒸す。
- ⑥冷水につけて5分程冷やすと皮がよくはずれる。
※竹の皮に片栗粉をよく塗りつけ、蒸した後に冷水で冷やすとはがれ易くなる。

料理に
まつわる話

- 人吉・球磨地方の行事食として、男児の初節句には成長を願って作られてきたちまきです。団子の中にあんを入れ「あん入りちまき」として食べられてきました。

まめ
知識

竹の皮には、抗菌作用や鮮度保持力があり食品の保存に優れています。