



甘夏万十 林 絹代

KUMAMOTO

芦北

ASHIKITA



材料(30個分)

小麦粉(薄力粉) ……………500g
水 ……………250g
砂糖 ……………130g
炭酸ソーダ ……………20g
酢 ……………15cc
甘夏ママレード(手作り) …150g
あん ……………25~30gを30個

作り方

- ①小麦粉は空気を入れながらふるっておく。
- ②炭酸ソーダを酢で溶かす(2~3分)。
- ③ ②の中に水、砂糖、ママレードを入れてよく混ぜる。
- ④ ③の中に小麦粉を2~3回に分けサックリ混ぜ、1~2時間寝かせる。
- ⑤生地にあんを包み、蒸し器で11~12分蒸す。
※甘さは砂糖の量で加減する。

料理に
まつわる話

● 芦北特産の甘夏を利用したソーダ万十です。
ママレードを入れるとまろやかで、深味があります。

まめ
知識

ママレードに含まれるペクチンには、整腸作用や
血中コレステロールを減らす働きがあるといわれています。