



KUMAMOTO

鹿本

KAMOTO

とじこ豆 古家トミコ



材料(10個分)

小麦粉(薄力粉) ……………1kg
黒砂糖 ……………500g
ざらめ ……………350g
大豆……………3カップ
サラダ油……………大さじ3
水……………5カップ
竹の皮……………10枚

作り方

- ①フライパンに大豆を入れ弱火で、気長に煎り上げる(強火ですると早く焦げ目がつくので注意する)。
 - ②鍋に水5カップ、黒砂糖、ざらめを入れ沸騰させておく。
 - ③②が少し冷えてきたら大豆を入れ、砂糖を含ませる。
 - ④ボウルに小麦粉を入れ、③を少しずつ入れながら混ぜる。
 - ⑤焦げつかないようにフライ鍋を火にかけサラダ油を入れ、④を流し込み中火位で練り上げる。つまんで食べられる位になったら火を止め、1本260g位の棒状に分け、しっかり握り固め、竹の皮に包む。
 - ⑥蒸し器で30分位蒸す。
- ※竹の皮は洗ってすぐ包むと、蒸し上がったとききれいにはげる。

料理に
まつわる話

自家製の大豆・小麦粉で家庭で作られていたおやつです。
大豆がとれると家でとれた小麦粉でお正月の御馳走や祭り事、
祝い事には必ず作られていました。

まめ
知識

黒砂糖の主成分はショ糖で、エネルギー源として重要な働きをします。
また白砂糖に比べミネラルやビタミンも多く含まれます。