



ふるさとの味を知る おかざきの「食」再・発・見

いがまんじゅう

～おうちで手づくりレシピ（レンジver.）～

レシピ動画↓



あんを米粉で包み、赤・緑・黄に染色した餅米を表面につけた「いがまんじゅう」。この地方ではひなまつりのお菓子の定番ですが、実はこの習慣は三河地方独特のものです。



ざいりょう こぶん 材料（12個分）

もち米	20 g
食紅（赤・黄・緑）	少々
こしあん	200 g
上新粉	200 g
砂糖	50 g
水	300ml
油	少々
食品用ビニール袋（高密度ポリエチレン製）	

したじゆんび (下準備)

A (もち米)

- 餅米を洗ってザルにあげる。たっぷりの水に食紅を溶いて色水を作り、餅米を浸す。30分後箸でかき混ぜ、一晩つけておく。
- それぞれラップして、レンジ（600W）で1種類につき30～40秒加熱する。

B (あん)

- こしあんを12個に分けて丸める。
※あんがやわらかくて丸めにくければ、あんを皿に広げ、ラップをせずにレンジで1分ずつ加熱し、丸めやすい固さになるまで水分を飛ばす。

つくり方

- 鍋に水を入れて湯を沸かし、ボウルに上新粉と砂糖を入れ、熱湯を一気に加え、ゴムベラで混ぜる。
- 耐熱皿に厚手のビニール袋を切り広げてしき、①を入れて軽く包み、レンジで2分加熱する。衛生的な手袋をはめて、②をビニールの上から滑らかになるまでこねる。（熱いので注意！）
- ②の作業を3回繰り返す。
- ビニール手袋をはめ、手に少量の油をつけて③を12等分に丸める
- 丸めた生地を広げてあんを包み、形を整える。
- 着色した餅米を水気を切って皿に広げ、まんじゅうを押し付けて餅米を付ける。耐熱皿に6個ドーナツ型に並べ、ふんわりラップをかけてレンジで3分加熱する。

