

おはぎ

ご飯を使った和菓子の定番「おはぎ」を、お彼岸にむけてIHクッキングヒーターでご家庭で簡単に作ってみませんか。おはぎは小豆の粒が萩の花の咲き乱れる様子に似ていることから「萩のもち」と呼ばれ、そこから「おはぎ」と呼ばれるようになったと言われます。秋に作るものが「おはぎ」、春に作るものが「ぼたもち」と言われますが、一般的には季節に関係なく「おはぎ」と呼ばれています。甘さ控え目だから、家中みんなで秋の一日をゆっくり楽しんでみるのもいいものですね。

●エネルギー(1個分) 154kcal
●たんぱく質: 3.8g ●脂質: 0.9g
●炭水化物: 32.2g ●塩分: 0.2g



材料(16個分)

もち米 320g
お湯 1・3/5cup
粒あん 500g
きな粉 大さじ4
砂糖 大さじ4
塩 小さじ1/4

(粒あん500g分)
小豆 150g
砂糖 150g
塩 小さじ1/8

調理手順

IH Cooking Heater Recipe

- 1 小豆はキレイに洗って虫食いを取り除き、一晩水に浸けてからザルを使って水気をきります。
- 2 鍋に1.と戻す前の小豆の4倍量の水を加えてヒーター火力4(中火)で煮立て、沸騰したら茹で汁を捨てサッと洗います。



POINT!

煮立ったらすぐに茹で汁を捨てることで、小豆のアクと苦みを取ります。

- 3 再び鍋に入れ、戻す前の小豆の4~5倍の水を加えてヒーター火力4(中火)で加熱し、煮立ったらヒーター火力を3(弱めの中火)にして、柔らかくなるまでアクを取りながら15~30分茹で上げます。(途中で小豆が茹で汁より顔を出したら、お湯を足して煮ていきます。)
- 4 柔らかくなったら砂糖を加え、混ぜながら10分煮てヒーターを切り、十分冷まします。
- 5 再び加熱し、木しゃもじで生地がポタッと落ちる程度まで煮詰めます。
- 6 5.をバットに広げて冷まします。
- 7 もち米はキレイに洗って6~7時間水に浸け、ザルに上げて30分置きます。
- 8 粒あんは350gと150gに分け、それぞれを8等分にします。
- 9 蒸し器に固く絞った濡れ布巾を敷き、その上に7.のもち米を広げて40分蒸し上げます。



POINT!

濡れ布巾の上に均一に広げて蒸します。もち米の量が多い場合は数カ所に穴を開けておきましょう。

- 10 9.をボウルに取り、熱湯を注いで手早くかき混ぜ、布巾をかけて40分待ちます。
- 11 10.をすりこぎで軽く潰して3:1に分け、さらにそれぞれを8個に分け、手水を付けて丸めておきます。
- 12 ラップに大きい方のあん玉を広げ、小さい方のもち玉を芯に包みます。



POINT!

ラップに包むことで手にもちが付かず、作業もスムーズになります。

- 13 ラップに大きい方のもち玉を広げ、小さい方のあん玉を包み、砂糖と塩を加えたきな粉をまぶします。

【調理時間50分(下処理除く)】