

# お米の豆大福



## 【具材】

蒸し小豆（あずきゅん） 45 g  
or甘納豆などでもOK  
あんこ 18～20 g / 1個あたり

## 【材料8個分】

もち米	100 g
	(浸水後 140 g)
水	50 g
砂糖	24 g
塩	1 g
片栗粉	適量

ミキサー  
クッキングシート  
ゴムベラ、スケッパー  
蒸し器  
耐熱容器  
(ホーローや耐熱の物で蒸し器に入る物)

## 【下準備】

1. もち米は洗った後、浸水させておく（室温2、3時間、冷蔵庫6時間以上）
2. 耐熱容器（ホーローやアルミ皿）にクッキングシートを敷き、油を薄く塗り、片栗粉をふるう
3. あんこは1個18～20 gに丸めて8個分用意しておく

## 【作り方】

1. 浸水させたもち米をザルにあげ、しっかりと水気を切っておく
2. ミキサーにもち米と水、砂糖、塩を入れて30秒攪拌×3回繰り返す
3. クッキングシートを敷いた容器に流し入れて、蒸気のあがった蒸し器で約10分～蒸す
4. 蒸し上がった生地が熱いうちに、蒸し小豆（甘納豆）を加える
5. 作業台に片栗粉を広げて、生地を小豆が中央になるように取り出す。表面にも片栗粉をまぶす
6. スケッパーで8等分にカットしあんこを真ん中にのせて包む
7. 表面を丸く整える

## 【冷蔵保存】

- ・冷蔵で24時間以内
- ・直接ラップを当てず、1個ずつシリコン加工のグラシンカップに入れてからラップでくるむ
- ・保存容器に入れて冷蔵庫へ
- ・食べる時固く感じる場合は、電子レンジ600W10秒ほど、軽く温めると柔らかさが戻ります

## 【冷凍保存】

- ・2週間以内
- ・解凍は常温で自然解凍（2時間～）