

帝塚山大学で管理栄養士をめざす学生が考えた
大和野菜たっぷりレシピ



Recipe 25

3色の可愛い饅頭です。大和いもを使用してふっくらと仕上げました。

大和いもの3色饅頭

今月の大和野菜は

大和いも



江戸時代の農書に記載があり、古くから奈良県で栽培されていたツクネ芋の一種です。大和いもは表皮が黒く、凹凸が少なく丸く整った形をしています。肉質は緻密で粘りが強く、すりおろして放置しても変色しにくいのが特徴です。和菓子の材料だけでなく、とろる汁や煮物にも使われています。

簡単においしくできる！

Recipe 25 大和いもの3色饅頭

材料(6個分:直径約4cm)

大和いも	7cm大1/4個(40g)
砂糖	大さじ4(40g)
上新粉	大さじ5と1/2(50g)
こしあん	2cm丸6個(60g)
抹茶粉	小さじ1/2(1.5g)
いちごジャム	大さじ1(15g)

作り方

- ① 大和いもをすりおろし、砂糖を2回に分けて加える。へらで混ぜ、なじんだら上新粉を加える。
- ② 生地を3等分し、1/3にいちごジャム、1/3に抹茶粉を加える。
- ③ 3色の生地は、それぞれ折りたたんで上から押すようにしてこねながら混ぜ合わせる。
※マシュマロのような弾力になり、ちぎるとスポツという音がしたらちょうどよい固さ。
- ④ 3色の生地をそれぞれ2等分して丸く広げ、丸めたこしあんを包んで形を整える。
※1色につき2個ずつ、合計6個つくる。
- ⑤ 蒸気の上がった蒸し器に並べて、中火で10分蒸せば完成。

一口メモ

蒸し器は鍋と茶碗(器)とお皿で代用できます。

- 鍋の中に、水を入れた茶碗(器)を置きその上に皿を置く。皿の下まで水を入れ沸騰させる。湯気が出てきたら、皿の上にトングで饅頭を置き、布巾を巻いた蓋をして加熱する。
- 温め直すときは、饅頭を少し水にぬらしてラップをし、電子レンジで10秒ほど加熱してください。



▶ JAならけんファーマーズマーケット まほろばキッチン



大和いもはまほろばキッチンでお買い求めください。



JR奈良駅前店

【住所】
〒630-8122
奈良市三条本町1098
【TEL】
0742-33-8318



橿原店

【住所】
〒634-0003
橿原市常盤町605-1
【TEL】
0744-23-1301
産直レストラン かぐやま
0744-23-1305

レシピを考案した、帝塚山大学 現代生活学部
食物栄養学科 佐伯せみの学生