

グレーテルのかまど 番組特製レシピ

～与謝野晶子の月見だんご～より

月見だんご

レシピ監修 辻製菓専門学校 金澤 賢吾 先生



与謝野晶子が家族と共に楽しんだお月見をイメージした「月見だんご」。
里芋を練りこんだヘルシーな生地と、しっとりとした小豆こしあんの相性が抜群の、番組特製レシピです。

材料 ～20個分～

<月見だんごの生地>

上新粉	160g	
もち粉	40g	
上白糖	40g	
ぬるま湯	160ml	約 40℃
里芋	200g	皮付きでは 250g
塩	1g	

<小豆こしあん>

グラニュー糖	140g	上白糖でも可
水	250ml	
赤生あん	250g	小豆(乾燥) 150g分
水あめ	40g	

<シロップ>

砂糖	50g	
水	100ml	

<きなこ>

きなこ	50g	
上白糖	5g	

作り方

Prepare
準備

- 鍋に水と砂糖を合わせて沸騰させ、シロップを作り、冷ましておく。
- きなこと上白糖を混ぜる。

月見だんごの生地を作る

Step 1
ステップ 1

里芋を流水できれいに洗う。



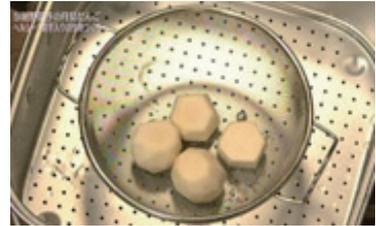
Step 2
ステップ 2

里芋の皮をむく。



Step 3
ステップ 3

里芋をザルに入れ、蒸し器で 30 分蒸す。



Step 4
ステップ 4

上新粉、もち粉、上白糖を泡立て器で混ぜる。



Step 5
ステップ 5

分量のぬるま湯を一度に加え、手でなめらかになるまでしっかり混ぜる。



Step 6
ステップ 6

ぬらして固く絞ったさらしを敷き、**ステップ 5**の生地を流し入れる。
里芋を 15 分蒸したところで蒸し器に入れ、一緒に 15 分蒸す。



Step 7
ステップ 7

里芋は、竹串で刺して蒸し上がりを確認する。
※竹串がすっと通るくらいになっていたらよい



Step 8
ステップ 8

塩をふり、里芋のうまみを引き出す。



Step 9
ステップ 9

だんご生地と里芋をさらしを使ってこね、ひとまとめにする。
※里芋の食感を残すため、つぶしすぎないように



Step 10
ステップ 10

シロップを手につけながら、生地を 27g ずつに分割し、里芋の形に整える。



小豆こしあんを作る

Step 1
ステップ 1

「赤生あん」を作る。
※赤生あん…小豆をゆでてこし、砂糖を加える前の状態のもの
※後の参考レシピ参照



Step 2
ステップ 2

鍋にグラニュー糖と分量の水を入れ、沸騰させる。グラニュー糖が溶ければ、赤生あんを加えて煮詰める。



Step 3
ステップ 3

あんをすくって落とし、山のようにこんもりとした状態になれば、水あめを加える。



Step 4
ステップ 4

水あめを加えると少しやわらかくなるので、再びステップ 3 のかたさになるまで炊く。平らな容器に小分けにして冷ます。



仕上げる

Step 1
ステップ 1

小豆こしあんを 10g ずつに分割し、带状にする。月見だんごに巻きつける。



Step 2
ステップ 2

人差し指と中指で、あんの中央部分をつまみ、
形をつけてでき上がり。
お好みで、きな粉をつけて食べてもよいでしょう。



食べごろと保存方法

だんごは乾燥するとかたくなるので、その日中に食べてください。
食べるまでは、密閉容器に入れておいてください。

グレーテルのかまど 番組特製レシピ

～与謝野晶子の月見だんご～より

<参考レシピ> 赤生あん

レシピ監修 辻製菓専門学校 金澤 賢吾 先生



材料 ～ できあがり 約250g分 ～

小豆（乾燥） 150g

作り方

美しい小豆のゆで方 ～豆の皮を破るな!～

Step 1 ステップ 1

選別した小豆を水洗いし、たっぷりの水とともに鍋に入れて強火にかけ、沸騰させる。



Step 2 ステップ 2

豆が浮いてきて、ひき上げてみると皮にしわがよるような状態になったら、差し水（びっくり水）をし、沸騰を抑えるとともに温度を約 50℃以下に下げる。



Step 3 ステップ 3

再度沸騰させ、皮のしわがのびて豆が乾燥時の2～2.5倍に十分に膨らんでいるのを確認する。

豆の皮が破れる前に火を止めて、ゆですぎないこと。ちょうど良いゆで具合のタイミングはゆで汁の色でみきわめる。透明な美しいワイン色になればOK。

Step 4 ステップ 4

ザルにあけ、ゆで汁を捨てる。（洗きり）



Step 5 ステップ 5

水をかけて表面の渋を洗い流す。
豆の皮を破らないようにやさしく扱うこと。



Step 6 ステップ 6

鍋に**ステップ 5**の小豆とたっぷりの水を入れ、火にかける。



Step 7 ステップ 7

沸騰するまでは強火、沸騰したら弱火にしてコトコトと豆がゆるやかに躍る程度の火加減でゆでる。ゆで汁が少なくなったら水を加え、常に豆がゆで汁の中にある状態でゆでる。



Step 8 ステップ 8

指で簡単につぶれるくらいやわらかくなれば、ゆで上がり。

口当たりのよい赤生あんへ

Step 1 ステップ 1

ボウルの上にザルをおき、ゆで上がった小豆をザルにあける。
上から水をかけながら玉じゃくしの背などで豆の粒を潰す。



Step 2 ステップ 2

手で触れられる温度まで冷めれば、水をかけながら手で豆を潰してこす。
ザルに残った豆の皮は取り除く。

Step 3 ステップ 3

下のボウルにたまった呉（豆の成分）の汁を、馬毛の裏ごし器に通す。



Step 4 ステップ 4

ステップ 3の裏ごし器の上から適量の水を加え、手で混ぜながらこし、細かい皮を取り除く。

Step 5
ステップ 5

こした呉の入ったボウルをしばらくおき、呉が沈んだら、呉を捨てないように濁った上水を捨てる。



Step 6
ステップ 6

呉が残ったステップ 5 のボウルに再びたっぷりの水をそそぐ。ボウルの中を全体をよく混ぜる。

Step 7
ステップ 7

再びしばらくおき、上水を捨てる。上水が半透明になるまで、水を注いで上水を捨てる作業を繰り返す。

※およそ 2 回

Step 8
ステップ 8

上水を捨て、さらしに受けて水気をきる。水分がなくなるまで、しっかり絞る。



Step 9
ステップ 9

赤生あんのでき上がり。

