

# グレーテルのかまど 番組特製レシピ

2月28日(金)アンコール放送

～豊子かあさんのいちご大福～ より

## いちご大福

原案 中東豊子

レシピ監修・調理指導 辻製菓専門学校 金澤 賢吾 先生



大福の生地は、家庭でも手軽に作れる電子レンジを用いたレシピです。  
旬のいちごと白あんの絶妙のコンビネーションをお楽しみください。

### 材料 ～ 約 20 個分 ～

白玉粉	240g	細かくすり潰してふるったもの。
上白糖	135g	
水	400g	
いちご	20 個	Mサイズ（目安は 1 個 15g）
白こしあん	約 400g	作り方は4ページ以降に掲載
片栗粉	適量（約 300g）	打ち粉（手粉）として使用。

### 作り方

Prepare  
準備

■白玉粉はすり鉢（ミルサー）で粉末状にすり潰して計量する。

### 白こしあんでいちごを包む

Step 1  
ステップ 1

いちごのへたを取り、水で洗って水気を取る。白こしあんで約 20g ずつに分割する。  
(いちごの果肉に傷をつけると水分が出てべちゃつくので、緑の部分を残してへたを取る。)



Step 2  
ステップ 2

いちごとあんで 35g になるようあんの量を調整し、いちごのへたが底になるように包む。  
(いちごのへたが見えるように包むと、いちごの向きが分かり、切り分けたときの切り口が揃う。また、いちごの先端をあんから出すと、大福生地で包むとき、生地が破れたり、いちごの先端がつぶれたりする可能性があるため、あんで包んだ方が失敗が少ない。)



## 大福生地を作る

### Step 3

ステップ 3

打ち粉（手粉）用の片栗粉をバットに入れる。

### Step 4

ステップ 4

耐熱容器に、白玉粉と上白糖を入れ、泡立て器で混ぜ合わせる。

※材料の分量 (g) は、およそ白玉粉2カップ:水2カップ:上白糖1カップの割合になる

※完全に混ぜることで、ダマができにくい



### Step 5

ステップ 5

分量の水を2回に分けて加え、ダマがなく、滑らかな状態になるように混ぜ合わせる。



### Step 6

ステップ 6

ラップをして600Wの電子レンジに3分かける。  
(白くにぎった生地の中心部分が、火が通って固まった状態になる。)



### Step 7

ステップ 7

電子レンジから取り出し、泡立て器で滑らかになるまでしっかりと混ぜる。



### Step 8

ステップ 8

ラップをして、600Wの電子レンジに3分かける。  
(ところどころ、白くにぎった生地が残っている状態になる。)



### Step 9

ステップ 9

電子レンジから取り出し、滑らかになるまでしっかりと木じゃくしで練り混ぜる。  
(生地の粘りが強くなっているため、泡立て器では混ぜられない。)



### Step 10

ステップ 10

さらに600Wの電子レンジに4分かける。  
(生地全体に透明感が出て、生地がふくらんでくる。)



### Step 11

ステップ 11

電子レンジから取り出し、均一な固さになるまで木じゃくしで練り混ぜる。



## 仕上げる

### Step12

#### ステップ 12

片栗粉の打ち粉へ生地を移し、あら熱を取る。あら熱が取れたら、30gずつに分割する。



### Step13

#### ステップ 13

白こしあんを包んだいちごを、大福生地で包んで出来上がり。



## 食べごろと保存方法

いちごは、ほどよい酸味がある方が、あんことのバランスがいいです。生地の表面が乾燥すると固くなるので、食べるまでは、密閉容器に入れておいてください。当日中にお召し上がりください。

4月5日(金)放送

～豊子かあさんのいちご大福～ より

## 白こしあん

レシピ監修・調理指導 辻製菓専門学校 金澤 賢吾 先生



### 材料 ～ 約 400g ～ 500g 分 (作りやすい分量) ～

手亡豆 (てぼうまめ)	250g	乾燥したもの
グラニュー糖	250g	上白糖でも可

### 作り方

Prepare  
準備

■手亡豆をたっぷりの水に一晩つける。  
(十分吸水させておかないと、ゆでむらが出る。)

### 白生あんを作る

Step 1  
ステップ 1

一晩つけた手亡豆の水を捨てて豆を鍋に移し、新たに水 (鍋に豆を入れたとき、豆の高さの倍くらいの量) を加えてゆでる。沸騰すれば、沸騰がおさまる程度の差し水をする。再度、沸騰したら、アクが出ているので、ゆで汁を捨てる。(これを「洗きり」という。)



Step 2  
ステップ 2

豆全体に水をかけ、アクを洗い流す。そして、豆を鍋に戻し、水 (鍋に豆を入れたとき、豆の高さの倍くらいの量) を加えてさらにゆでる。

Step 3  
ステップ 3

沸騰するまでは強火、沸騰したら弱火にして豆がゆるやかに躍る程度の火加減で約 2 時間ゆでる。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、豆が指で簡単につぶれるくらいやわらかくなるまでゆでる。



Step 4  
ステップ 4

大きめのボウルにザルをおき、豆を移す。上から水をかけて豆をつぶしながらこし、皮を取り除く。(豆の熱が取れるまでは、レードルなどを使い、冷めたら手でこす。大きなボウルに金網を敷き、ザルをのせると作業しやすい。)





## Step5 ステップ5

下のボウルに残った豆の中身を、水とともにこし器に通し、細かい皮を取り除く。  
※馬毛のこし器を使うと、より細かな仕上がりになる。



## Step6 ステップ6

ステップ5をしばらくおき、中身が沈んだら、にごった上水を捨てる。



## Step7 ステップ7

たっぷりの水を注ぎ、ステップ6の作業を行う。これを2回ほど行い、アクを取り除く。  
(上水が半透明になればよい。この作業をしすぎると豆の風味が損なわれるので注意。)

## Step8 ステップ8

上水を捨てさらしに受けて水気をきり、水分が出なくなるまでしっかり絞る。  
(バットのような平らな容器を使うと絞りやすい)



## Step9 ステップ9

白生あんの出来上がり。



## 白こしあんを作る

## Step10 ステップ10

鍋にグラニュー糖と水(グラニュー糖が浸るくらいの量)を入れて沸騰させる。グラニュー糖を煮溶かし、白生あんを加え、木じゃくしで絶えず全体をかき混ぜながら、強火で焦がさないように炊く。



## Step11 ステップ11

あんをすくって落とし、山のようにこんもりした状態になるくらいのかたさまで炊き上げる。平らな容器に小分けにして取り出し、冷ます。

