

～ジャイアント馬場の大福～ より

大福・豆大福

レシピ監修 辻製菓専門学校 金澤 賢吾先生



ジャイアント馬場の愛した大福と豆大福を、
その人柄のようにおおらかで食べ応えのある味に仕上げました。
モチモチの柔らかい生地と素朴なあんこのコンビネーションが絶妙です！

材料 ~各4個分~

1/4

<小豆粒あん>

小豆（乾燥）	200g
グラニュー糖	215g
水	適量

<大福生地>

もち粉	200g	※今回は新潟県産を使用。 他の地域のものでもOK。
上白糖	50g	
水	200ml	

<豆大福用>

赤えんどう豆	25g	
重曹	1g	
水	500ml	
塩	1g	
水	適量	豆がひたるぐらい
かたくり粉	適量(約 200g)	打ち粉(手粉)として使用

作り方

Prepare 準備

- ゆで小豆を用意する。※乾燥した小豆200gをゆでると約500gになる。
- 打ち粉(手粉)用のかたくり粉をバットに入れる。

小豆粒あんを作る

Step 1 ステップ 1

鍋にゆで小豆、グラニュー糖、水適量を入れて火にかける。



Step 2 ステップ 2

豆をつぶさないように軽く全体を混ぜながら沸騰させる。

※小豆の粒をつぶさないように、あまり混ぜすぎない。



Step 3 ステップ 3

木じゃくしですくい上げて落とした時に、かたまりで流れ落ちるくらいのかたさまで炊き上げる。

※あんを炊く時は、はねるので、手袋をしてやけどに注意する。



Step 4 ステップ 4

バットなどの平らな容器に小分けにして、取り出し、冷ます。



Step 5 ステップ 5

冷めたら、1個40gの丸めたあんを8個作る。

2/4

赤えんどう豆をゆでる

Step 1 ステップ 1

赤えんどう豆を選別して水洗いし、重曹1gを入れた500mlの水に一晩つける。



Step 2 ステップ 2

つけ汁ごと鍋へ移し、沸騰させる。



Step 3 ステップ 3

ざるにあけ、湯をきる。



Step 4 ステップ 4

赤えんどう豆を鍋に移し、豆がひたるくらいの水に
塩を入れ、約30分ゆでる。



Step 5 ステップ 5

火を止めてふたをし、約30分蒸らす。
※豆が水分を吸水して膨らみ、皮がパンパンになって
指で簡単につぶれるくらいに柔らかくなるまで蒸らす。



Step 6 ステップ 6

柔らかくなっているのを指でつぶして確認し、そのまま
おいて冷ます。冷めれば、ざるに上げる。



大福生地を作る

Step 1 ステップ 1

もち粉と上白糖を泡立て器で混ぜる。



Step 2 ステップ 2

分量の水を加え、なめらかになるまでしっかり混ぜる。



Step 3 ステップ 3

蒸し器に、ぬらしてかたく絞ったさらしを敷き、
ステップ2の生地を流し入れて20分蒸す。



Step 4 ステップ 4

蒸し上がった生地をさらしを使ってひとつにまとめる。



Step 5 ステップ 5

かたくり粉の打ち粉へ移し、2等分する。



Step 6 ステップ 6

半量の生地に、煮汁をきった赤えんどう豆を混ぜる。

これが豆大福用の生地になる。

※生地に打ち粉が混ざらないように気をつけ、折りたたみながら混ぜる。生地に打ち粉が混ざりすぎると、かたくなったり粉っぽくなったりする。



仕上げ

Step 1 ステップ 1

大福生地と豆大福生地をそれぞれ4等分する。

生地で粒あんを包み、形を整える。



食べごろと保存方法

大福生地は時間がたつとかたくなるので、食べごろは当日中がおすすめです。

乾燥を防ぐため、食べるまでは、密閉容器に入れてください。さあ、召し上がり！

～ジャイアント馬場の大福～ より

<参考レシピ> ゆで小豆

レシピ監修 辻製菓専門学校 金澤 賢吾先生

材料 ~ 約500g (作りやすい分量) ~

小豆(乾燥)	200g
水	適量

作り方

ゆで小豆を作る

**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、引き上げてみると皮にしわがよる。

**Step 3
ステップ.3**

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 4
ステップ.4**

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。
ちょうどよ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 5
ステップ.5**

ザルにあけ、ゆで汁を捨てる。(済きり)



Step 6

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。



ステップ 6

Step 7

鍋にステップ 6 の小豆とたっぷりの水を入れ、火にかける。



ステップ 7

Step 8

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。



ステップ 8

Step 9

豆が指で簡単につぶれるくらいに柔らかくなれば、ゆで上がり。

ステップ 9

Step 10

ゆで上がった小豆を水の入ったボウルにあける。豆をくずさないように底から軽く混ぜ、しばらくおいて豆を沈殿させる。

ステップ 10

Step 11

豆が沈殿すれば、静かに上水を捨てる。水の入ったボウルに豆の粒をつぶさないように静かに移す。

ステップ 11

Step 12

上水が半透明になるまで、ステップ 11 の作業を繰り返す。

ステップ 12

Step 13

上水を捨て、さらしで受けて水気をきる。豆の粒がつぶれないように軽く水気を絞る。ゆで小豆のでき上がり。

ステップ 13