

～糸井重里のおはぎ～より

おはぎ

レシピ監修 日本菓子専門学校 小野 礼司 先生



糸井重里さん発案の、粒あんとこしあんハーフ&ハーフのおはぎです。
ごはんなのかおやつなのかがあいまいという、おはぎの魅力を追求。お米のつぶつぶを大切にしたいレシピです!

材料 ～ 直径約7cm (110g) 約13個分 ～

<つぶあん>

小豆	300g
グラニュー糖	330g
水	適量

<こしあん>

こし生あん	480g	※小豆300gを煮上げてこした こし生あん ※インターネットなどで冷凍のこし生あんを購入することもできます。
グラニュー糖	280g(目安)	
水	適量	

<もち生地>

もち米	150g(1合)
うるち米	150g(1合)
日本酒	30ml
水	240ml
食塩	2.4g
熱湯	130ml

作り方

Prepare 準備

- 小豆を一晩(8時間前後)たっぷりの水(小豆の4倍以上)につける。
- 小豆をざるにあけ、水をかけてすすぐ。

つぶあんの作り方

※「蜜づけ」までの手順(ステップ1~10)は2016年9月26日放送「ドリアン助川のどら焼き」と同様です

Step1 ステップ1

鍋に小豆と水約800mlを入れて火にかけ、沸騰したら中火にする。



Step2 ステップ2

豆がいくつか浮いてきたら煮汁を半量ほど流し、水を加えて水温を約50℃に下げる。(びっくり水)



Step3 ステップ3

再度沸騰させたら中火で5分ほど煮る。(煮汁の色が茶色になり、豆が全体に膨らんだらOK)



Step4 ステップ4

ざるにあけて煮汁を流し、お湯をかける。(洗切り)



Step5 ステップ5

鍋に50℃以上のお湯約800mlと小豆を入れ、落とし蓋をして再び火にかける。



Step6 ステップ6

沸騰したら弱火にし、少し隙間をあけて蓋をし、コトコトと50~60分煮込む。
※皮が硬いようなら重曹1gを添加して煮込む。
芯まで軟らかく煮えたら、完全に蓋をして5~10分蒸らす。



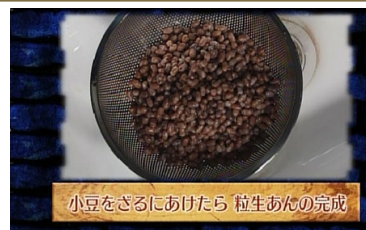
Step7 ステップ7

蛇口から細く静かに水を注ぎ、透明になるまで続ける。(水さらし)



Step8 ステップ8

ボウルにのせたざるにあけて粒生あんのできあがり。
※ボウルの底に溜まったこしあんは、上水を切って粒生あんに戻す。



Step9 ステップ9

鍋に水とグラニュー糖を入れて、煮溶かす。



Step10 ステップ10

粒生あんを入れ、全体に沸騰したら火を止めて蓋をし、2時間以上休ませる。(蜜づけ)
※加熱中、鍋のまわりから沸騰するので、時々へらをそっと入れて小豆を動かし、全体を均一に沸騰させる。



Step11 ステップ11

蜜づけした小豆を再度加熱し、沸騰したら中火にして煮詰めていく。
※へらは鍋底に押し付けて、小豆をつぶさないようゆっくり前後に動かす。



Step12 ステップ12

へらですくってこんもりと山になる程度になったら、バットに移す。



こしあんの作り方

Step1 ステップ1

鍋にグラニュー糖と水を入れ、沸騰させる。
グラニュー糖が溶けたらこし生あんを加えて煮詰める。
※鍋の底にへらをしっかり当てながらまんべんなく動かす。



Step2 ステップ2

へらですくってツノが立つ程度になったらできあがり。



もち生地作り方

Step1
ステップ1

もち米を水洗いして1時間水漬けする。



Step2
ステップ2

1時間後、うるち米を手早く水洗いしてもち米と一緒に水を切る。(水切り時間は5分間以内)



Step3
ステップ3

炊飯器の釜に米、日本酒、水を入れて炊飯する。
(約40分)
※炊飯器の「おこわ」、又は「エコ炊飯」モードを選択



Step4
ステップ4

炊き上がったら、食塩を溶かした熱湯を直接入れ、
ゴムべらで手早く混ぜる。



Step5
ステップ5

ふたをして10分間蒸らす。



Step6
ステップ6

釜を取り出し、絞った布巾の上に米をあける。



Step7
ステップ7

布巾で揉むようにして米をまとめる。
※つぶは残っているが感触がもちもちしてきたらOK



仕上げ

Step1 ステップ1

こしあんをつぶあんをそれぞれ30gに、もち生地を50gに分ける。



Step2 ステップ2

2種のをそれぞれ俵型にして合わせ、両端をつまむようにして丸くする。



Step3 ステップ3

あんを手のひらの上で潰して、丸く広げる。



Step4 ステップ4

もう一方の手でもち生地を握りながらあんを包んで俵型に成形する。
※好みに応じてもち生地を握り揉むと、より柔らかいもちに調整できます。



食べごろと保存方法

出来上がったらあんが乾燥しないよう容器に保存し、その日中にお召し上がりください。

※もち生地が固くなるため、冷蔵庫での保存は避けてください。