～宮沢賢治の雑穀だんご～より

雑穀だんご

レシピ監修　辻製菓専門学校　上元 純一 先生

宮沢賢治が物語に登場させた雑穀だんごと、岩手県北部の郷土料理とを参考に生まれたレシピです。
３種の雑穀の味わいの違いが楽しめます。
黒糖と三温糖で風味アップした小豆汁との相性もお楽しみください。

材料 ～約6人分～

<小豆汁>

小豆	200g	乾燥した小豆200g。ゆで小豆で約500gになる。
三温糖	170g	
黒砂糖	30g	
水	400ｍｌ	

<だんご生地>

たかきび粉	60g	
もち粉	40g	
上白糖	20g	ざるでこしておく
熱湯	70ml	粉の乾燥度合いによって調整する
くるみ	20g	
もちあわ粉	60g	
もち粉	40g	
上白糖	20g	ざるでこしておく
熱湯	60ml	粉の乾燥度合いによって調整する
いなきび粉	60g	
もち粉	40g	
上白糖	20g	ざるでこしておく
熱湯	60ml	粉の乾燥度合いによって調整する

作り方

Prepare 準備

■ゆで小豆をつくっておく。
※作り方は2013年5月17日放送『寅さんの草だんご』の参考レシピ「ゆで小豆」と同様です。
このレシピの末尾に転載しています。
■くるみをローストして細かく刻んでおく。

小豆汁を作る

Step1 ステップ1

ゆで小豆、三温糖、黒砂糖、分量の水を鍋に入れて火にかけ、鍋の中心から沸騰すれば出来上がり。

だんごを作る

Step1 ステップ1

いなきび粉、もち粉、上白糖をボウルに入れて混ぜ合わせ、そこへ熱湯を加えてへらでなじませる。
※熱湯でこねる事で適度な粘りが出て、火通りも良くなる。
※はじめは熱いので、必ずへらを使ってください。

Step2 ステップ2

粉と熱湯がなじんだら、しっかりと手で練り合わせる。湯の量を調整しながら、耳たぶくらいのかたさになるまでこねる。

Step3 ステップ3

もちあわ粉、たかきび粉も同様にこねる。

Step4 ステップ4

たかきび粉の生地にのみ、刻んだくるみを加える。
よく混ぜて、くるみを生地全体にいきわたらせる。

Step5 ステップ5

生地を棒状にして2本に切り分け、それぞれ8等分にして丸める。
※生地ごとに16個のだんごを作ります。

Step6 ステップ6

ゆで上がりが均一になるように、中央を指で軽く押さえ、少しだけ平らにする。

Step7 ステップ7

鍋にたっぷりの湯を沸かし、だんごを入れて2〜3分ゆでる。

Step8 ステップ8

浮いてきたら、さらに2分ほどゆでる。

Step9 ステップ9

ゆで上がっただんごはいずれもすぐに氷水に落とし、粗熱を取る。
（急冷する事で食感が良くなる）

Step10 ステップ10

粗熱が取れただんごを小豆汁に入れ、再度、中心からひと煮立ちさせる。
（沸騰させる事で味がなじむ）

仕上げ

Step1 ステップ1

器に適量を盛り付けて、出来上がり。

食べごろと保存方法

できたものはできるだけ早めにお召しあがり下さい。
ゆでただんごは冷凍保存できます。温めなおして、きな粉やゴマなどをかけてもおいしくいただけます。

～寅さんの草だんご～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）～

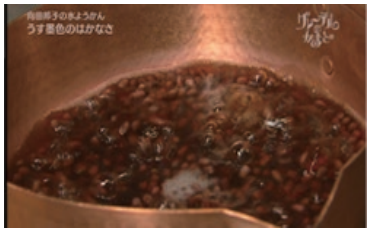
小豆	200g	乾燥したもの
水	適量	

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。（渋きり）

Step 6
ステップ 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。

Step 7
ステップ 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。

Step 8
ステップ 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。

Step 9
ステップ 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。

Step 10
ステップ 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。

Step 11
ステップ 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。

Step 12
ステップ 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。

Step 13
ステップ 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。