

～西郷隆盛のかるかん～より

## かるかん

レシピ監修 菓匠 雅庵 皆川 典雅



西郷隆盛の好物だったかるかん。山芋を使った体にも優しいお菓子です。  
今回は西郷さんが食べていた頃のかるかんに近いレシピを再現。  
中にあんこを入れた かるかんまんじゅうもご紹介します。

### 材料 ～ かるかん 4個分 かるかんまんじゅう 6個分 ～

すり芋	100g	今回は長芋を使用
グラニュー糖	150g	
水	75g	
上新粉	95g	
こしあん	72g (1個12g)	
<b>&lt;飾り用&gt;</b>		
色粉(ピンク)	適量	液体のもの

### 作り方

Prepare  
準備

【かるかんを蒸す型枠を作る】  
■牛乳パックを3cm幅で輪切りにし、内側にラップを敷きこむ

### かるかんを作る

Step1  
ステップ1

芋を洗い、包丁の背で皮をむく。  
その際、ヒゲやくぼんだ黒い部分を丁寧に取り除く。  
※水道の水を流しながら作業すると皮が残らず  
やりやすい。



## Step 2 ステップ2

芋をおろし器に軽く押しあて、大きく円を描くようにすりおろす。  
※力を入れると芋の大きなかけらが入ってしまうので注意。



## Step 3 ステップ3

グラニュー糖を3回に分けて加え、混ぜる。



## Step 4 ステップ4

水を一気に加え、コシを保つよう、ゆっくり混ぜる。  
※最初のうちは水と芋がなじまないが、ここで早く混ぜるとコシがなくなってしまう。  
なじむまで一定のペースを守るのがポイント。



## Step 5 ステップ5

上新粉を一気に加え、練らないように混ぜる。  
生地をすくい上げて、ダマがないか確認する。



## Step 6 ステップ6

蒸し器にクッキングシートを敷き、あらかじめ輪切りにし、ラップを敷いておいた牛乳パックを並べる。



## Step 7 ステップ7

ステップ5の生地を牛乳パックの7分目(1個あたり75g)まで注ぐ。



## Step 8 ステップ8

蒸し器で20分蒸す。  
蒸し上がり後、ラップの端を持ち上げて型から出し、粗熱を取る。



かるかんまんじゅうを作る

Step1  
ステップ1

ビニール袋にかるかんの生地を入れ、  
その角を直径5mmほどに切り落とし、絞り袋にする。



Step2  
ステップ2

生地を絞り、おちょこに10gほど(ティースプーン1杯  
ほど)入れる。



Step3  
ステップ3

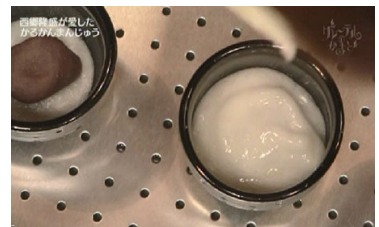
約4~5分間蒸す。

Step4  
ステップ4

蒸している間に こしあんを丸めておく。

Step5  
ステップ5

ステップ3が蒸しあがったら、その上に丸めたこし  
あんを入れ、こしあんを包むように生地を絞る。  
※すき間ができないように生地を入れること。



Step6  
ステップ6

蒸し器に入れ、底を軽く打ちつけて生地を抜く。20分蒸す。



Step7  
ステップ7

蒸しあがったら器に入れたまま粗熱を取り、冷めたら  
型から取り出し、完成。



Step8  
ステップ8

飾りをつける場合は、色粉を綿棒やつまようじにつけ、好きな模様を描く。



食べごろと保存方法

なるべく早めにお召し上がりください。保存は冷凍で10日程度可能。解凍は常温で。