

～片岡鶴太郎の豆大福～より

豆大福

レシピ監修 辻製菓専門学校 上元 純一 先生



やわらかく炊いた黒豆と小豆の口当たりを生かしたあん、
それに「雪平(せっぺい)」と呼ばれるメレンゲ入りのふわふわ生地。
包むのはちょっと難しいですが、3つの食感が調和したおいしさを味わってください。

材料 ～ 約10個分 ～

<黒豆の塩煮>

黒豆(乾燥)	50g	
水	500ml~	
塩	3g	

<つぶあん>

小豆	100g	
グラニュー糖	150g	上白糖でも可
水	適量	

<雪平生地>

もち粉	100g	
水	80ml~	
上白糖	100g	
卵白	約30g	Mサイズ1個分
上白糖	20g	メレンゲ用

※手粉 片栗粉

作り方

Prepare 準備

■上白糖はざるでこしておく。

黒豆の塩煮を作る

Step 1 ステップ1

黒豆はさっと洗い、ひと晩水につけておく。



Step 2 ステップ2

そのまま圧力鍋に移し塩を加え、蓋をして火にかける。
圧力がかけたら弱火にし10分炊く。
圧力が完全に抜けてから蓋を開け、煮汁に浸したまま冷ます。



Step 3 ステップ3

冷めたら煮汁を切っておく。
※保存する場合は容器に移し換え、冷蔵庫で保存してください。

つぶあんを作る

Step 4 ステップ4

鍋にゆで小豆、砂糖、水適量を入れて火にかける。



Step 5 ステップ5

豆をつぶさないように軽く全体を混ぜながら沸騰させ、木じゃくしですくいあげた時に、かたまりで流れ落ちるくらいの固さまで炊き上げる。



Step 6 ステップ6

バットに小分けにし、熱が取れるまで常温で冷ます。



生地を作る

Step 1
ステップ7

卵白と20gの上白糖でメレンゲを作る。
上白糖を2回に分けて加え、泡立て器ですくった時に
角が立つくらいをめやすにする。



Step 8
ステップ8

もち粉に分量の水の一部を加える。
耳たぶぐらいのかたさになるまで練り、2等分にして丸め、
平らにし、中心に穴をあける。



Step 9
ステップ9

鍋にお湯を沸かし、練ったもち粉をゆがく。
※ゆがき上がりの目安は、浮いてきてから約1分です。



Step 10
ステップ10

ゆであがったもちを別の鍋に移し、弱火にかけながら
練り、ひとまとまりのなめらかな状態にする。



Step 11
ステップ11

上白糖の分量の半分を加え、なめらかな状態になるまで
練る。
※この作業を2回繰り返す。



Step 12
ステップ12

最後に火を止めてメレンゲを加え、全体に混ぜれば
出来上がり。



仕上げ

Step 13
ステップ13

冷めたつぶあんを35gに分け、まるめておく。
黒豆も煮汁を切っておく。



Step14
ステップ14

雪平生地を温かいうちに片栗粉を入れたバットに移し、約25gに分割する。
※生地に打ち粉が混ざらないように気を付ける。生地に片栗粉が混ざるとかたくなったり、粉っぽくなったりする。



Step15
ステップ15

分割した生地の内側に黒豆を3つ置き、包む。
その上に更にあんを置き、
手のひらを上向きにして生地とあんを乗せ、
指で包むように持つ。
もう片方の手(利き手)の人差し指と親指で生地の端を
少しずつつまむようにし、回しながらあん全体を包む。



食べごろと保存方法

常温でおき、なるべく早めにお召し上がりください。