

～“舞妓さんちのまかないさん”のあずきばっと～より

## あずきばっと

レシピ監修 エコール 辻東京 野中 覚 先生 / 中濱 尚美 先生



漫画『舞妓さんちのまかないさん』に登場する青森の郷土菓子、あずきばっと。  
白い麺にたっぷりのあずきを絡ませて食べる素朴なお菓子です。優しい味を楽しんで。

### 材料 ～ 4人分 ～

#### <うどん生地>

中力粉	300g
塩	14g
水	140ml

薄力粉 打ち粉用

#### <小豆つぶあん(参考レシピ)>

小豆	250g	
グラニュー糖	270g	冬場はこくのある甘さの上白糖や三温糖、 夏場はあっさりとした甘さのざらめ糖や氷砂糖、 と使い分けることもあります。
水	10ml	

### 作り方

Prepare  
準備

- 中力粉をふるっておく
- 水と塩をあわせ、濃度10%の塩水を作る

## うどん生地を作る

### Step 1 ステップ1

ボウルに中力粉を入れ、塩水を加える。



### Step 2 ステップ2

指をたて、円を描くように混ぜる。  
粉が残らないように注意し、全体の色が黄色っぽい  
そばろ状になるようにする。



### Step 3 ステップ3

全体に水がまわったら、手のひらで前に押し出すように  
練る。



### Step 4 ステップ4

少しずつまとめ、ひとかたまりにする。  
ポリ袋に包み、30分ほど休ませる。



### Step 5 ステップ5

ポリ袋に入った生地を軽く踏み、平らにする。  
中心にかかとを合わせ、少しずつ回転しながら踏む。  
5mm程度の均一な厚みにする。



### Step 6 ステップ6

生地を取り出し、まわりの端から1/3を折り込みながら  
丸める。



### Step 7 ステップ7

ステップ5とステップ6をもう一度行い、ポリ袋に  
入れて30分ほど休ませる。



## Step 8 ステップ8

生地を平らにし、打ち粉をしながら、30×40cm、厚さ3mm程度の四角形に延ばす。  
(手を握った形で麺棒を転がすと、指を巻き込まず、力を加えやすい。)



## Step 9 ステップ9

半分に切り、打ち粉をして重ね、1.5cm幅に切る。  
麺をほぐし、切った断面に打ち粉をまぶす。



## Step 10 ステップ10

余分な打ち粉をとった麺をたっぷりのお湯に入れ、約11分ゆでる。  
1本取り出して水につけて食べてみる。



## Step 11 ステップ11

ざるにあけ、流水の中でぬめりをとる。水気をよくきる。



## Step 12 ステップ12

再び熱湯に入れ、麺を温める。



## 盛り付け

## Step 13 ステップ13

器にうどんを入れ、小豆つぶあんをかける。



## 食べごろと保存方法

出来上がり後、すぐお召し上がりください。冷たくしても美味しく召し上がれます。

〈参考レシピ〉 小豆つぶあん

Step 1  
ステップ 1

小豆を水洗いし、倍量の水をいれ、強火にかけて沸騰させる。

Step 2  
ステップ 2

表面にしわがよったら、差し水をし、温度を 50℃以下にする。  
再度沸騰させ、乾燥時の2～2.5 倍大に膨張させる。

Step 3  
ステップ 3

ざるにあけてゆで汁を捨て、水をかけて表面についた渋を洗い流す。

Step 4  
ステップ 4

鍋にステップ3 の小豆と倍量の水を入れ、火にかける。

Step 5  
ステップ 5

沸騰するまでは強火、沸騰したら弱火にする。  
ゆで汁が少なくなったら水を加え、豆が常にゆで汁の中にある状態でゆでる。

Step 6  
ステップ 6

指で簡単につぶれるくらいやわらかくなるまでゆでる。  
水の入ったボウルにあける。

Step 7  
ステップ 7

つぶさないように軽く混ぜ、しばらくおいて沈殿させる。

Step 8  
ステップ 8

静かに上水を捨て、水の入ったボウルに静かに移す。上水が半透明になるまで繰り返す。

Step9

ステップ9

上水を捨て、さらしで受けて粒がつぶれないように軽く水気をきる。  
(ゆで小豆の出来上がり)

Step10

ステップ10

鍋にゆで小豆、グラニュー糖、水を入れ、火にかける。

Step11

ステップ11

豆をつぶさないように混ぜながら沸騰させる。

Step12

ステップ12

あくを取り除きながら煮詰める。