

～羽仁もと子の希望まんじゅう～より

希望まんじゅう

原案 学校法人自由学園

レシピ監修 エコール 辻 東京 中濱 尚美 先生



羽仁もと子が創設した自由学園に伝わるレシピを、家庭で作りやすいサイズにアレンジしました。
たっぷりのさつまいもとともに、希望に満ちあふれた味わいを感じてください！

材料 ～直径15cm 1台～

<クッキー生地>

無塩バター	40g
粉砂糖	65g
全卵	35g
薄力粉	120g
ベーキングパウダー	2g

<さつまいもあん>

さつまいも	500g	番組では紅あずまを使用
グラニュー糖	100g	さつまいもの2割の量 いもの甘さによって調整してください。
塩	ひとつまみ	
強力粉	適量	打ち粉
塗り卵	適量	

作り方

Prepare
準備

- バターを常温にもどしておく
- 薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておく
- オーブンを180℃に温めておく

さつまいもあんを作る

Step 1
ステップ1

さつまいもの皮をむき、厚さ1.5~2cmの輪切りにし、水にさらしてあくを抜く。



Step 2
ステップ2

鍋に水とさつまいもを入れて火にかけ、竹串がすっと通るまで煮る。



Step 3
ステップ3

ざるにあけ水けをきる。

Step 4
ステップ4

ポテトマッシャーでしっかりつぶし、鍋にもどす。



Step 5
ステップ5

グラニュー糖と塩を加えて中火にかけ、へらで混ぜながら、鍋底にうすく膜が張るまで水分を飛ばす。



Step 6
ステップ6

バットにあけ、冷やす。



Step 7
ステップ7

冷めたら、丸めてラップをして冷蔵庫にしておく。



クッキー生地を作る

Step 8
ステップ8

柔らかくしたバターに粉砂糖を加え、混ぜる。



Step 9
ステップ9

全卵を数回に分けて加え、混ぜる。



Step 10
ステップ10

粉類を加え、切り混ぜる。



Step 11
ステップ11

台に出し、手で丸めて平らにする。



Step 12
ステップ12

ラップをして冷蔵庫で30分以上休ませる。



組み立て

Step 13
ステップ13

クッキー生地を麺棒でたたいてかたさを調整し、さつまいもあんよりふた回りくらい大きく伸ばす。(厚さ約4mm)



Step 14
ステップ14

あんをひっくり返して生地を中心にのせる。



Step15
ステップ15

空気が入らないように生地をあんに密着させながら、均一に包む。



Step16
ステップ16

オーブンペーパーを敷いた天板に閉じ目を下にして置き、形を整え、全体に卵を塗る。



Step17
ステップ17

180℃のオーブンで約50分焼く。



食べごろと保存方法

冷めたら食べごろです。乾燥しないようにラップをかけて冷暗所で保存してください。