

～長崎 五島列島のかんころ餅～より

## かんころ餅

レシピ監修 辻製菓専門学校 金澤 賢吾 先生



長崎五島列島で親しまれているかんころ餅を、干し芋を使って作ります。  
素朴な味わいをご堪能下さい。つぶあんをつつんだ大福バージョンもぜひお試しあれ！

### 材料 ～なまこ形 1個、大福 約10個分～

#### <かんころ餅生地 (作りやすい分量)>

もち米	500g	
干し芋	200g	市販品
上白糖	50g	
片栗粉	適量	手粉用

#### <かんころ大福>

かんころ餅生地	500g	
熱湯	約50ml	調整用
つぶあん	300g	
黒ごま	適量	

### 作り方

Prepare  
準備

- もち米を水洗いして、一晩水につけておく
- 蒸し器にたっぷりの湯を沸かし、蒸気をあげておく  
(家庭用餅つき機を使用の場合、蒸す機能があれば使用方法に従って使用可)
- お湯を沸かしておく

かんころ餅生地を作る

Step 1  
ステップ1

水につけておいたもち米をざるに上げて水けを切り、蒸し器に移して1時間蒸す。  
(もち米を指先でつまんで、芯がなくなっていれば蒸し上がり)



Step 2  
ステップ2

干し芋を1cm幅位に細かく切る。



Step 3  
ステップ3

蒸したもち米が熱い間に餅つき機に移し、きめが細かく滑らかになるまでつきあげる。



Step 4  
ステップ4

干し芋を熱くなるまで蒸す。(約10分間)  
(もち米をついている間に蒸しておく)



Step 5  
ステップ5

もち米がつきあがったら、蒸した干し芋を加え、さらにつく。  
(干し芋の食感を残したい場合はつき時間を短めにしてください。)



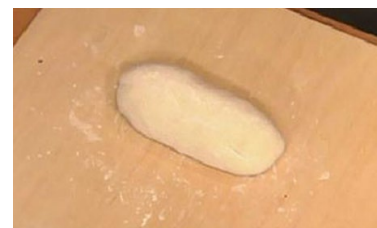
Step 6  
ステップ6

上白糖を3回ぐらいに分けて加え、滑らかになるまでつく。



Step 7  
ステップ7

手粉(片栗粉)に半量(約500g)を取り、なまこ形に成形して冷まし、余分な粉を払って出来上がり。



かんころ大福を作る

Step 8  
ステップ8

残りの生地に、熱湯50mlを3回に分けて加え、よく伸びる状態になるまでつく。  
(熱湯は生地のかたさを見ながら調整して下さい)



Step 9  
ステップ9

生地を手粉に取り、40gずつに分割する。



Step 10  
ステップ10

手の平の親指の下あたりで押し広げて平らにして、表面の粉をはけでらう。



Step 11  
ステップ11

25gずつに分割したつぶあんをのせ、指先であんを押さえて生地を回しながら包む。



Step 12  
ステップ12

あんの2/3が包めたら、指先で生地のをすぼめるように包み、最後はつまみ、しっかりと口を閉じて成形する。



Step 13  
ステップ13

温めておいたテフロンフライパンに黒ごまをひとつまみ散らし、大福を押しあて、焼き色が付くまで焼いて出来上がり。



かんころ餅を切って焼く

Step 14  
ステップ14

一晩おいたなまこ形の生地を1cm幅(好みの厚さ)に切り分ける。

Step15  
ステップ15

温めておいたテフロンフライパンにのせ、両面を焼いて出来上がり。  
(オーブントースターまたは、網の上に乗せ直火で焼いてもよい)



食べごろと保存方法

かんころ餅はつきたてはやわらかく、そのままでもしばらくはおいしく食べられます。  
大福は当日中がおおすすめです。