

# 秋のげんきまつり

郷土料理

## 鬼まんじゅう

を作って味わおう！

2022年10月16日（日）

### <鬼まんじゅう>

郷土料理として愛知県全域で食される。飢えをしのぐだけではなく、鬼を封じ込めて食べてしまえ」という願いが込められていると言われる。米が貴重な時代には主食として食べた。「鬼まんじゅう」を略して「鬼まん」とも呼ばれる。  
(あいちの郷土料理 レシピ50選より)



#### 材料 (4個分)

さつまいも	200g
薄力粉	80g
米粉(上新粉)	20g
砂糖	60g
水	35ml

#### 作り方

- ① さつまいもは厚めに皮をむいて1cm位の角切りにして水にさらしてアクを抜き、水気を取って砂糖をまぶす
- ② 薄力粉と米粉(上新粉)を一緒にふるいにかけておく
- ③ ①に水と②を入れ粉気がなくなるまで混ぜ、4等分にする
- ④ 10cm位に切ったクッキングシートの上に③のをせる
- ⑤ 蒸し器にぬれ布きんを敷き、④のをせて15分蒸す