

岡崎げんき館市民会議

栄養ステーション

2023年2月18日(土)

お雛さま寿司といがまんじゅうを 作ってみよう

【メニュー】

- ☐ お雛さまずし
- ☐ 麴のすまし汁
- ☐ いがまんじゅう
- ☐ ゆず寒天



【お雛様寿司といが饅頭を作ろう】

令和5年2月18日【土】

お雛祭りは日本において、女の子の健やかな成長を祈るお節句の年中行事です。

おひなさまといったら、『いがまんじゅう』 桃の節句にお供えして食べるのは、ここ三河地方の限られた地域だけです。

岡崎の『いがまんじゅう』は三重県伊賀から渡ってきた説 上の色もち米が栗のいがに似ている説などいろいろですが、明治時代後半には岡崎では一般的になっていたようです。

【おひなさまずし】

材料 4 人分

寿司飯	600g
干し椎茸	2 枚
にんじん	70g
かんぴょう	10g
A 砂糖・ しょうゆ	各小さじ 2
酒・ みりん	各小さじ 2
卵	6 個
砂糖・塩	少々
うずら卵	8 個
のり	適宜

作り方

- ① 米を炊き、寿司酢を打ち酢飯を作る
- ② 椎茸は戻し、かんぴょうは戻して、塩でもんでおく
- ③ にんじんは 2 センチのたんざく切り
- ④ ②を細く切る
- ⑤ ③④を A の調味料で煮る
- ⑥ ⑤を寿司飯に混ぜちらし寿司を作る
- ⑦ うずら卵は茹でて皮をむく
- ⑧ 卵は一人 2 こずつ調味して薄焼き卵を作り、半分に切る
- ⑨ ⑥で小さな縦長のおにぎりを 1 人 2 個作り⑧で着物の様に着せる まっすぐの切り口を少し折りえりにする
- ⑩ ⑦に爪楊枝を刺し頭にしてのり、黒ごまで顔を作り、にんじんで扇、ブロッコリーの軸で笏を作り持たせる。



【いがまんじゅう】 12 個分

こしあん	180 g
(1 個 15 g)	
上新粉	200 g
熱湯	300cc
砂糖	50 g
もち米	適宜
色粉 赤・黄・緑	少々
*もち米は一晩色水につけ皿に広げラップして 600w30 秒加熱しておく	
*晒を蒸し器より一回り大きく切り熱湯消毒しておく	

- ①こしあんは 12 個に丸める
- ②鍋に分量の湯を沸かし砂糖を溶かし、上新粉を入れたボールに一気に入れる。木じゃくしで混ぜ耳たぶ位のかたさにする（ゴムベラも使うとよい）
- ③ピンポン球位にちぎり蒸し器に入れ 15 分強火で蒸す
- ④蒸し上がった生地をボールのに入れすりこぎでつく
- ⑤さらに晒の布で包み 4 方向の隅をかぶせながら 20 回こねて 12 等分にする
- ⑥手を水で濡らし生地を手のひらで丸く広げあんをのせ包み形を整える
- ⑦色のもち米を付ける
- ⑧湯気の上だった蒸し器に絞った濡れふきんを敷き並べ 3～5 分蒸す

【麩のすまし汁】 4 人分

だし汁	600cc
しょうゆ	小さじ 1
かまぼこ	8 切
麩	12 個
三つ葉	4 本

- ① だし汁を火にかけ麩を入れ、しょうゆで味付けして最後にかまぼこ三つ葉を入れる

【ゆず寒天】 4 個分

ゆず	1 個
粉寒天	2 g
砂糖	30 g
水	300ml

- ① ゆずの皮の黄色部分をすりおろし果汁を絞る
- ② 鍋に水を入れ、寒天を振り入れて火にかけ、木べらでかき混ぜながら沸騰させ 2 分煮る
- ③ 砂糖を加え火を止め①を入れ器に入れ冷やし固める