

酢まんじゅう(簡易版)

令和5年8月6日(日)

おやこ郷土料理教室

小鹿野町保健課

【材料／5個分】

小麦粉(地粉)	125g
重曹	9g
砂糖	小さじ2と1/2
牛乳	大さじ2(30g)
水	小さじ1
酢	1/4カップ(50g)

<あん>

あずき	150g
白砂糖	1/2カップ強(75g)
塩	少々(少なめに入れて味をみながら増やす)※夏場多め、冬場控えめ。

【作り方】

(あん)

1. あずきは軽く洗い、鍋にたっぷりの水とあずきを入れて、沸騰するまでゆでる。沸騰したら、一度ザルにあげて水気をきり、水洗いをして、あくをとる。
2. もう一度鍋にあずきとあずきの3倍弱の水を入れて、指でつぶれるぐらいの固さになるまで煮る。(約一時間)※水を足しながら煮る
3. 砂糖と塩を加えて、木べらでかき混ぜながら煮詰める。(水がなくなるまで)

(生地)

4. 小麦粉と重曹をふるいにかけてダマを取り除き、ボウルに入れる。
5. 砂糖のダマをフォーク等で潰して、ふるいにかき、別のボウルに入れる。
6. 5の小麦粉に6の砂糖と牛乳、水、酢を入れて全体を混ぜ、ラップをして30分置く。
7. 3のあんが冷めたら1個30gくらいで丸めてあんこ玉を作る。
8. まな板に打ち粉を薄く振り、生地を1個45gくらいに分けて、丸める。
9. 生地を手のひらで潰して延ばし、真ん中に7のあんこを乗せて包む。
10. 蒸し器にキッチンペーパーを敷き、その上におまんじゅうを置き、10分蒸し器で蒸す。
※おまんじゅうは打ち粉を払ってから蒸し器に入れる。
11. 蒸し上がったら、お皿に取り出し、冷めたらラップで包む。

<栄養量／1個分>

エネルギー172Kcal たんぱく質4.7g 脂質0.9g 塩分量0.4g

酢まんじゅう(昔ながらの作り方)

【材料／5個分】

ごはん	米10g分
米麴	10g
小麦粉(地粉)	100g

<あん>

あずき	150g
白砂糖	1/2カップ強(75g)
塩	少々(少なめに入れて味をみながら増やす)※夏場多め、冬場控えめ。

【作り方】

(生地)

1. ごはんをおかゆにして、冷めたら米麴を入れて混ぜて、暖かい場所に置く。
2. 2日くらいすると上にカビができ、3日目くらいで泡が出る。

(あん)

3. あずきは軽く洗い、鍋にたっぷりの水とあずきを入れて、沸騰するまでゆでる。沸騰したら、一度ザルにあげて水気をきり、水洗いをして、あくをとる。
4. もう一度鍋にあずきとあずきの3倍弱の水を入れて、指でつぶれるぐらいの固さになるまで煮る。(約一時間)※水を足しながら煮る
5. 砂糖と塩を加えて、木べらでかき混ぜながら煮詰める。(水がなくなるまで)
6. 2をふきんでこして液体をボウルに入れる。砂糖を少々(分量外)まぜる。
7. 別のボウルに小麦粉をふるいにかけて入れ、6の液体を入れて、よくこねる。ラップをして30分寝かせる。
8. 3のあんが冷めたら1個30gくらいで丸めてあんこ玉を作る。
9. 7の生地を1個45gくらいに分けて、丸める。
10. 生地を手のひらで潰して延ばし、真ん中に7のあんこを乗せて包む。
11. 生地を2時間くらい発酵させる。
12. 蒸し器にキッチンペーパーを敷き、その上におまんじゅうを置き、25分蒸し器で蒸す。
13. 蒸し上がったたら、お皿に取り出し、冷めたらラップで包む。

<栄養量／1個分>

エネルギー143Kcal たんぱく質4.1g 脂質0.6g 塩分量0.1g

おやつの日安量

3～5歳

約 150～200Kcal

おやつ例)

麦茶 100ml+
酢まんじゅう 1 個
(173Kcal)

6～7歳

約 200～250Kcal

牛乳 100ml+
酢まんじゅう 1 個
(239Kcal)

8～9歳

約 200～300Kcal

牛乳 100ml+
酢まんじゅう 1 個
(239Kcal)

10～11歳

約 250～350Kcal

牛乳 200ml+
酢まんじゅう 1 個
(305Kcal)

既製品のおやつを選ぶときの参考にしよう

既製品のおよつのパッケージの裏には「**原材料表示**」「**添加物表示**」「**栄養成分表示**」があります。その商品に使用した材料や添加物、栄養素を示したものです。商品を選ぶときの参考にしましょう。

【原材料表示】

原材料名は使用している割合が高いもの から順番に表示されています。

【添加物表示】

添加物名は使用している割合が高いもの から順番に表示されています。

【栄養成分表示】

エネルギー（熱量）、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム量（もしくは食塩相当量）

が基本で、商品によっては**カルシウム**や**カリウム**、**ビタミンA**等も示されている場合があります。

お店やおうちでいろいろな商品の表示をみてみましょう。



【原材料表示と添加物表示例】

名称: ○○菓子
原材料名: 小麦粉、○○、××、△△、□□ 膨張剤、乳化剤、○○、××
内容量: ○○g
賞味期限: ○年○月○日
保存方法: …
製造者: …

【栄養成分表示例】

栄養成分表示
○個 (○○g) 当たり
エネルギー ○○Kcal
たんぱく質 ○. ○g
脂質 ○. ○g
炭水化物 ○○. ○g
食塩相当量 ○. ○g

原材料名は最初に材料名が記載され、最後の方に添加物名が記載されています。どのような材料や添加物が商品に使われているか一度目を通してみましょう。

食塩相当量の代わりにナトリウムの量が示されている場合もあります。その場合はナトリウム量=食塩相当量ではないので、注意しましょう。ナトリウム量を食塩相当量にするときは以下の計算式に当てはめてください。

ナトリウム量(mg) × 2.54 ÷ 1000 = 食塩相当量(g)

(ナトリウムと食塩相当量の換算表)

ナトリウム量	食塩相当量
400mg	約1.0g
800mg	約2.0g