

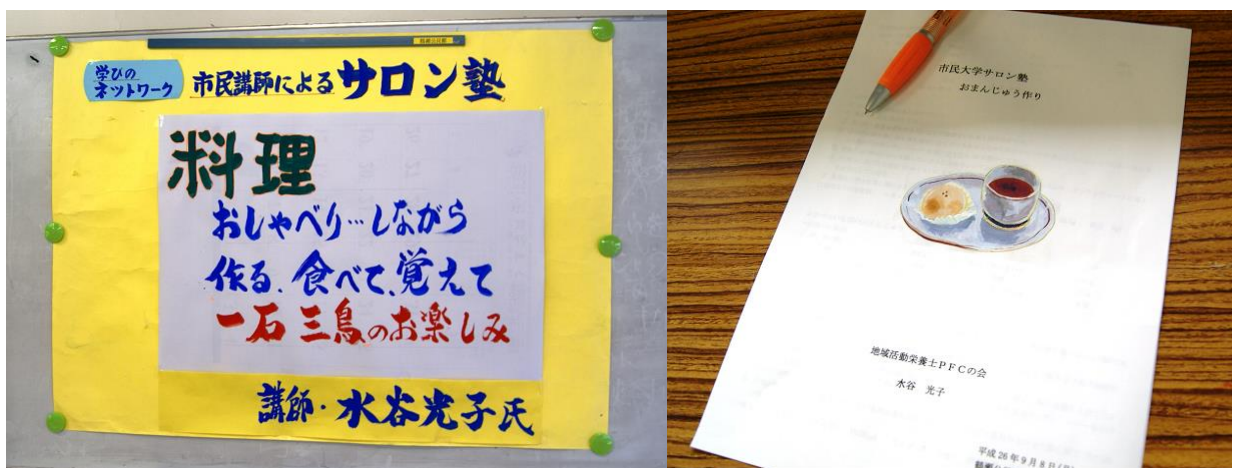
市民サロン塾 第七回(平成26年9月8日(月) 13:30~15:30)

## 料理 — おしゃべりしながら

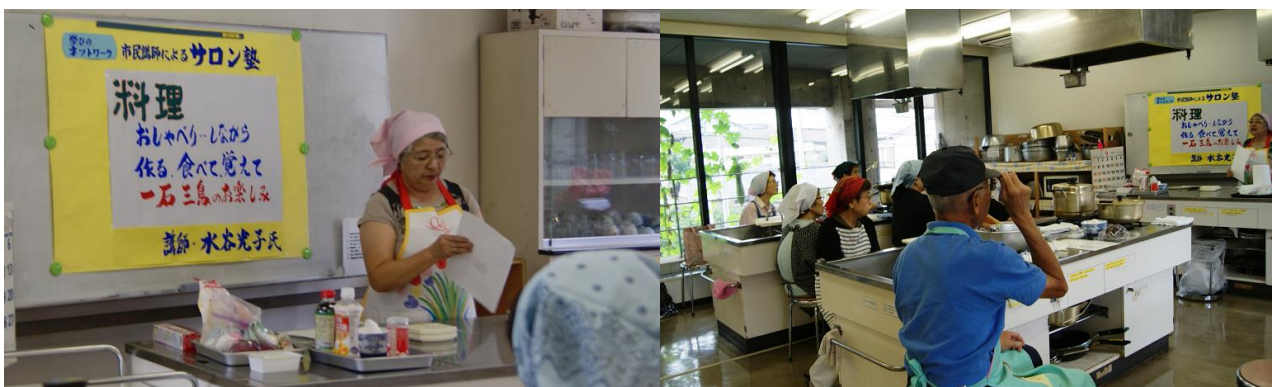
作って、食べて、覚えて まさに一石三鳥

講師: 水谷 光子 氏

小林澄代理事の司会で  
人材バンク野崎さまより、水谷光子さまのご紹介で始まり



水谷さま  
食の大切さを、魚・肉・野菜をキチンと取った方が良いですよと、お話しされ



## おまんじゅう三種のレシピの説明

<p>☆昔ながらのおまんじゅう ～材料～(10個分)</p> <p>皮 薄力粉 180g あん 270g 砂糖 27g 竹串(1本) 9枚 重曹 3.6g 卵 1個 日本酒 14cc 水 30cc～35cc</p> <p>～作り方～ ①あんは10等分に丸めておく。 ②蒸し器に湯を沸かしておく。 ③薄力粉・重曹を合わせふりにかけ砂糖をいれ良く混ぜる。 ④③の中に溶き卵、酒を加え混ぜ、少しづつ水を加えながら耳たぶくらいの柔らかさになるまでこね一塊にまとわり又はワザペーパーを固く絞り包み30分寝かしておく。 ⑤生地を10等分に乾燥しないように布巾等かけておく。 ⑥10等分に分けた生地を10cmくらいに丸く伸ばし、中心にあんを乗せ包み込み、ワザペーパーに縦じ目を下にしてのせる。 ⑦蒸気の上があった蒸し器にならべ約15分蒸す。</p>	<p>☆きつまいも餡のおまんじゅう ～材料～(10個分)</p> <p>皮 薄力粉 75g あん きつまいも 150g 砂糖 7.5g 砂糖 15g ペーパードライヤー 3g ワザペーパー 3枚 ぬらまき 25cc</p> <p>～作り方～ ①きつまいもは皮をむき1cm角に切り水にさらし皿に並べラップをかけ、少し水を取り電子レンジ(500W)で5～6分程度加熱する。 ②ボールに①の水を切ってから入れ砂糖を加え良く攪し4等分にちめておく。(甘さが足りなければ砂糖を、バサバサするようならばお湯を少し足しても良い。) ③ボールに薄力粉、ペーパードライヤーをふりにかけその中に砂糖を入れよく混ぜ、ぬらまきを2回に分け加えながら1つにまとまるまでこね、4等分に丸め、固く絞った布巾又はワザペーパーをまき5～10分程休ませる。 ④生地が膨らんだら丸く伸ばしきつまいもあんを包み形を整えワザペーパーにのせ蒸気の上にならべ約10～15分蒸す。</p>	<p>☆みたらし団子 ～材料～(24玉・6本分)</p> <p>白玉粉 100g 水 100cc A 上新粉 30g B 片栗粉 大さじ1 絹豆腐 150g しょう油 大さじ2 竹串 6本 砂糖 大さじ4</p> <p>～作り方～ ①鍋にBを全部入れ弱火でかき混ぜながら煮つめてたれを作っておく。 ②鍋にたっぷりのお湯、ボールに氷水を準備しておく。 ③ボールにAを入れ耳たぶ位の固さに良く捏ね24個に分ける。 ④湯の中に③を入れ茹でる。浮いてから3～4分位そのままおき氷水にとる。 ⑤氷水から出してきつと水を切り、竹串に刺し網で少し焦げ目が着くくらいに焼く。</p>
---	--	---

## 三つのグループに別れて それぞれ奮闘し



今回少なく11名の参加でしたが  
① アンまんじゅう ② いもあんまんじゅう ③ みたらし団子  
の三種類作り、出来上がり  
仲秋の名月の日（十五夜さんに）  
受講生皆様で、お茶し  
自分達で作った味わいぶかい、おまんじゅうのおやつとなり  
それぞれ家にお土産にする事が出来ました。



粉におとうふを入れると水っぽくならない事も  
初めてこの年に知ることが出来、勉強になりました。

受講生和気合い合いと料理おまんじゅうを作り上げて  
おいしく戴き楽しい時間でした。

水谷さま・人材バンク野崎さま  
ありがとうございました。

K. E

H26/9/8（月）13:30～15:30

料理 — おしゃべりしながら作って、食べて、覚えて まさに一石三鳥  
鶴瀬公民館 調理室  
参加者11名