

そくほう

♡ 作ってみませんか? ♡

あずきがきれいであまさもちょうどよかった

手作りおはぎ(ぼたもち)

<材料>給食の5人分

もち米	200g (カップ1強)
精白米	190g (1カップ強)
水	米の1.2倍
小豆	120g (カップ1弱)
水	240ml (1カップ強)
上白糖	70g (大さじ8弱)
塩	少々 (0.3g)
きなこ	30g (小さじ1)
塩	少々 (0.15g)
上白糖	30g (大さじ3強)

<作り方>

- ①米ともち米は洗って浸水し、炊いておきます。
- ②小豆はよく洗ってから水を切っておき、フライパンに入れ中火で豆が乾いたら3分程度からいります。※この方法だとゆでこぼす必要がなく、ポリフェノールを逃さずとることができます。
- ③②の豆の色が黒になったら鍋に移し替えます。豆の2倍の量の水を入れ強火にします。沸騰したら火を弱め、さし水を分量外でひたひたになる位足してください。再度沸騰したら、弱火にして柔らかくなるまで(30分程度)煮ます。やわらかくなったら三温糖を加え、こくがでてまろやかになるまで煮てから塩を加え3分程度煮ます。
- ④きなこを上白糖と塩を混ぜておきます。
- ⑤①を等分に丸めおにぎりにし、③の小豆と④のきなこをまわりにつけて仕上げます。

⑤の様子を写真で紹介します。

①を等分にしておにぎりにし、③の小豆と④のきなこをつけて配缶します。

日本にはたくさんの「食まつわる行事」があるので、それをみんなに伝えていきたいと思っています。お彼岸もその一つです。9月23日は秋分の日でお彼岸の中日なので、前日に「おはぎ」作りにチャレンジしました。初めてなので、試作をして先生たちにも意見をもらって大きさや味を決めました。きょうは給食室で小豆から手作りした「あんこ」と「きなこ」の2種類のおはぎにしました。両方合わせると1200個のおはぎになりますが、みんなの喜ぶ顔を楽しみに作りました。ご飯の大きさは両方同じですが、あんこがのっている分あんこのおはぎが大きくなっています。小豆は、4~6月頃に種をまき、9~11月頃に収穫します。おはぎ作りに使うのは、収穫したばかりの柔らかい小豆です。皮までおいしく食べられるため、秋のお彼岸にはつぶあんのおはぎが一般的となりました。ぼたもちの季節にもまた出せたらいいなと思っています。



栄養価 (今回の1人分)	
エネルギー	444kcal
たんぱく質	12.1g
脂肪	2.8g
加糖	32mg
鉄分	2.2mg
食物繊維	7.5g
ナトリウム	69mg
亜鉛	1.9mg
塩分	0.1g
糖分	20g