

端午の節句・こどもの日 おうちでパーティーメニュー

手づくり柏餅

Recipes for everyone!

2016年5月号



栄養成分値／あずきあん、白味噌あん各1個分



エネルギー

304 kcal



塩分

0.4 g



調理時間

20 分+

※エネルギー・塩分はあずきあん、白味噌あん各1個分の値です

たんぱく質		6.2 g
脂質		1 g
炭水化物	糖質	63.4 g
	食物繊維	2.7 g
カルシウム		17 mg



材料（あずきあん、白味噌あん各4個分）

〔A〕ゆであずき（缶詰）	150g
〔B〕白味噌	大さじ1
〔B〕白あん	40g
白玉粉	60g
上新粉	140g
砂糖	15g
水	180ml
柏の葉（塩漬け）	8枚



作り方

- 1 Aは鍋に入れて弱火にかけ、かき混ぜながらぼつたりするまで煮詰め、冷まして（時間外）4等分にして丸める。Bは鍋に入れて弱火にかけ、ツヤが出るまでかき混ぜながら煮詰め、冷まして（時間外）4等分にして丸める。
- 2 耐熱容器に白玉粉、分量の水を入れて混ぜ、上新粉、砂糖を加えてなめらかに混ぜる。ラップをして電子レンジで約1分加熱し、一度取り出してへらでよくこね、再びラップをして電子レンジで約2分加熱する。取り出して再びへらでしっかりこね、ラップをして約4分加熱し、たっぷりの水（材料外）に入れてあら熱をとる。
- 3 2の水けをきり、かたくしぼった濡れ布巾で包んでこねる。8等分にして丸め、水で濡らした手のひらで楕円形にのぼす。半分はAのあんを、残りはBのあんを挟む。 ※餅はあら熱をとったあとも中心が熱い場合があるので、必ず濡れ布巾を使ってこね、やけどに注意してください。
- 4 柏の葉は水に浸けて塩分を抜き（時間外）、水けをふいて3を包む。

ワンポイントメモ

5月5日の「こどもの日」は、元々は古代中国発祥の「端午（たんご）の節句」という厄祓いの行事で、日本に入ってきた当初は菖蒲やよもぎで邪気祓いを行ってから田植えをするというものでした。その後、「菖蒲」が同じ読みということで「尚武」「勝負」と言い換えられ、男の子の成長を願う日となっていくそうです。こどもの日といえば「鯉のぼり」ですが、黄河中流の急流を登りきった鯉が竜になるという説から、お子さまの立身出世を祈って掲げられ、兜（かぶと）はお子さまの身を守るために飾られます。