



実えんどうレシピ

まめこぞう大福

球肥にまめこぞう甘露煮を加えました。こしあんをまめこぞう餡にしたら、より豆の風味が増しますよ！

材料(6 個分)

【まめこぞう甘露煮】

まめこぞう(さや抜き)・・・100g

水・・・・・・・・・・1/2 カップ弱(75ml)

砂糖・・・・・・・・・・大さじ3強(30g)

【球肥】

白玉粉・・・・・・・・・・100g

水・・・・・・・・・・1カップ弱(160～180ml)

砂糖・・・・・・・・・・大さじ2強(20g)

片栗粉・・・・・・・・・・適量

こしあん・・・・・・・・・・120g

作り方

【まめこぞう甘露煮】

①鍋に砂糖と水を入れ、焦がさないように沸騰させ、まめこぞうに入れて 2～3 分煮る。

②火を止め、ボウルに水を張り、鍋ごと冷やす。

※冷めるときに味が染み込むのでしばらく置いておくのがポイント！

【球肥】

①耐熱ボウルに白玉粉と水を入れ、なじませた後、粉の粒がなくなるまで溶かす。ラップをかけずに電子レンジ 600W で 3 分程度加熱する。

②電子レンジから取り出し、濡らしたすりこぎでよくこねる。(生地が固い場合は水 10ml を加えて)再度、2 分加熱し、よくこねる。(まだ生地が固い場合は水 10ml を加えて)更に1分加熱する。生地に透明感が出てくる。

③砂糖を加え、生地によくなじむようにこね合わせる。

※生地が熱々のうちに粗熱が取れるまで手早くこねるのがコツ。

④③にまめこぞう甘露煮を混ぜ合わせる。

⑤バットに片栗粉をたっぷり広げ、その上に濡らした木ベラで④を取り出す。人肌程度に冷めたら、6等分にする。

⑥6等分にしたこしあんを⑤で包む。

[1個分の栄養量]エネルギー:145kcal, 食塩相当量:0g