



ヘルシーでおいしさ重視したい方に！

発酵あんこのあんころ餅

[材料] あんこの出来上がり約850g

<発酵あんこ>

米麴 200g
小豆 200g
塩 小さじ1/4(1.5g)

<あんころ餅>

発酵あんこ 40g
餅 1個(54g)

※炊飯器のタイプによって、禁止事項や注意事項が異なります。取扱説明書等を確認し、記載事項に従って調理をお願いします。

このレシピのポイント

発酵あんこのおいしさの秘訣は、麴によって引き出された小豆の甘みとうま味です。麴がたんぱく質をアミノ酸に、でんぷんを糖に分解し、うま味成分や甘味成分が生成されます。さとういらずの素朴で優しいおいしさを感じられます。

たくさん作って冷凍すれば長期間(約1ヵ月)保存できます。おいしくて健康的な発酵あんこを、いろんなレンジで楽しんでください！

調理時間 60分 **食塩相当量 0.1g** **カロリー 173kcal**

※炊飯器で8~10時間保温する時間は除く

栄養価(1個あたり)

たんぱく質	4.0g	食物繊維	2.7g
脂質	0.5g	カリウム	145mg
炭水化物	36.6g	鉄	0.6mg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

[作り方]

<発酵あんこ>

- ①鍋に水600mLを入れて火にかけ、沸騰したら中火にして小豆を入れる。再度沸騰後、水200mLを加え、さらに沸騰したら中火にして10分間茹でる。
- ②火を止め、蓋をして30分蒸らし、ざるにあげて湯を切る。
- ③鍋に②の小豆と水600mLを入れて強火にかけ、沸騰したら、弱火で50分間茹でる。
*目安は小豆をつまんですつつぶれる程度
- ④③を小豆とゆで汁に分ける。ゆで汁も残しておく。小豆にラップをかけ、60°Cまで冷ます。
- ⑤炊飯器に④の小豆とゆで汁40mL程度、米麴を入れて混ぜ、炊飯器の保温機能で8~10時間保温し、塩を加えて混ぜれば、発酵あんこの完成。
- ⑥発酵あんこで餅を包めば、あんころ餅の出来上がり。

雪花菜作

制作：大阪公立大学生生活科学部・生活科学研究科
大阪市立大学生生活科学部・生活科学研究科