

食べてみんなかなあ 郡上の味（三色おはぎ）



三色おはぎの材料（20個～25個分）

もち米	4.5合
うるち米	0.5合
小豆	250g
砂糖	150g(好みに合わせて)
塩	少々
きな粉	25g
砂糖	25g
塩	少々
えごま	50g
砂糖	25g(好みの合わせて)
塩	少々
煮小豆	適量(おはぎの中に入れる)

1. もち米とうるち米の分量は、好みに合わせて加減してください。
米を洗い、炊飯器に入れ水は少なめにし30分～1時間浸してから塩を少し入れ炊き上げます。
2. 次に、小豆を煮ます。
小豆は前日に洗い、多めの水に入れてふやかしておきます。
ふやかした小豆を鍋に入れ火にかけます。
煮立ったらざるに上げサッと洗い再び小豆の3倍～4倍の水で中火～弱火で火にかけます。
(煮立って、アクが出たら取り除きます。)
小豆が指先でつぶれるくらいになり、水分が少なくなってきたら砂糖を加え木べらで混ぜながら煮て、最後に塩を少々加え煮詰めます。
3. 次に、きな粉と砂糖と塩を混ぜ合わせます。
4. 次に、えごまをフライパンで軽くパチパチと音がするまで炒ります。
それをすり鉢ですります。サラサラになってきたら、砂糖と塩を加えます。
5. ご飯が炊き上がったら、水で湿らせたすりこぎ棒について半つぶにし丸めます。(50gくらい)
6. 次に、丸めたごはん小豆につけます。
きな粉はちょっと大きめ60gくらいにし、きな粉をつけます。
えごまは 煮小豆を丸めてごはんの中に入れ、えごまをつけます。

★ワンポイント

- ・きな粉のご飯の中に煮小豆を入れてもおいしいです。
- ・小豆は前日に一度下湯でした小豆をもう一度湯がき、それをポットに入れて一晩置くと早く煮あがります。