

きびまんじゅう



●材料（5個分）

たかきび粉・・・200g
もち粉・・・・・・・・50g

小豆あん・・・・・・300g
熱湯・・・・・・・・・・100～130ml

●作り方

- 1 小豆あんを60gずつ団子状に丸める。
※あんこの作り方は80、81ページ参照
- 2 まんじゅう生地を作る。大きなボウルに、たかきび粉ともち粉をふるいにかけて入れてよく混ぜ合わせ、熱湯を注いで菜箸で混ぜる。耳たぶくらいのやわらかさにこねる。
- 3 2を薄い小判型に成形し、熱湯で茹でる。茹であがったものをボウルに取りこねたら、再度茹でる。
- 4 3を餅つき機でつく。つきあがったら70gずつにちぎり、取り粉（分量外）をつける。
※取り粉とは、くっつかないようにするための粉のこと。片栗粉などを使用する。
- 5 4を手早く薄く広げ、1の丸めた小豆あんを包む。



栽培・乾燥しているたかきび

ワンポイント



たかきびは、実がついている部分を収穫して乾燥させ、雑穀としてご飯に入れたり、粉にして、お菓子の材料に使われます。餅つき機がない場合は茹でた後に砂糖大さじ1.5と熱湯20mlでシロップを作り、茹であがった生地を熱いうちにシロップとこねます。