


いちご大福

<p><材料> (30 個分)</p> <ul style="list-style-type: none"> 餅粉230g 水200ml 上白糖400g 卵白 30g 上白糖 45g <p>小豆粒餡(約 1kg 分)</p> <ul style="list-style-type: none"> 小豆(乾物)250g グラニュー糖280g 水あめ 30g いちご30 個 <p>(分量外)</p> <p>片栗粉</p> <p>※小豆粒餡は約 1kg でき上がりますが、 作りやすい分量です。</p>	
--	--

<作り方>

<餡を作る (ゆで小豆の作り方 1~11)>

- 1.選別した小豆を水で洗い、たっぷりの水と共に鍋に入れて強火にかけ、沸騰させる。
- 2.豆が浮いてきて、引き上げてみるとほとんどの豆の表面にしわがよっている状態になるまでゆでる。
(およそ 10 分)



- 3.びっくり水(差し水)をし、一度完全に沸騰を抑える。再度沸騰させ、皮のしわがのびて、乾燥時の 2~2.5 倍に十分にふくらんでいることを確認する。(およそ 10~15 分)



Act OnTV

- 4.ざるにあけ、ゆで汁を捨てる(渋きり)。水をかけて表面についた渋を洗い流す。
- 5.鍋に小豆と、小豆が隠れる程度の水を入れ、火にかける。
- 6.沸騰するまでは強火、沸騰したら弱火にしてコトコトと豆がゆるやかに躍る程度の火加減でゆでる。
ゆで汁が少なくなったら水を加え、常に豆がゆで汁の中にある状態でゆでる。
- 7.指で簡単につぶれるくらいにやわらかくなるまでゆでる。



<ゆでた小豆をさらす>

- 8.ゆで上がった小豆を水の入ったボウルにあける。



- 9.豆をくずさないように底から軽く混ぜ、しばらくおいて小豆を沈澱させる。



- 10.小豆が沈澱すれば、静かに上水を捨てる。小豆の粒をつぶさないように、水を静かに加える。
上水が半透明になるまで、豆を沈澱させては水を換える作業を繰り返す。(水さらし)



- 11.上水を捨て、さらしで受けて水気をきる。小豆の粒がつぶれないように軽く水気を絞る。



Act OnTV

<小豆粒餡を炊いていちごを包む>

12. 鍋にゆで小豆、グラニュー糖、水適量(約 200ml)を入れて、焦げない程度の強火にかける。
豆をつぶさないように軽く全体を混ぜながら沸騰させる。
13. 沸騰してしばらくしたら鍋の中心にあくが集まってくるので、木杓子をあくに押しつけるようにして取り除きながら煮詰める。豆の粒をつぶさないように混ぜる。とろみがついたら、水あめを加えて混ぜる。



14. 木杓子ですくい上げて落とした時に、かたまりで流れ落ちるくらいのかたさになるまで炊き上げる。
15. 平らな容器に、小分けにして取り出す。ぬらしかたく絞ったさらしをかけて冷ます。



16. 餡が冷めたら、1 個 15g ずつに分割する。いちごはへたを切り取って洗い、水気をしっかり取る。
餡でいちごを包み、およそ 30g の餡玉を作る。



<もち生地を作る>

17. 餅粉に分量の水を様子を見ながら加えつつ、耳たぶぐらいのかたさにこねる。
18. 生地を 4 つに分け、平たくのばして真ん中に穴をあけ、熱湯に入れる。浮いてくるまでしっかりゆでる。
(ゆで時間約 5 分)



Act OnTV

- 19.メレンゲを作る。卵白を溶きほぐしてしっかりと泡立ててから、上白糖 45g を 2 回に分けて加え、なめらかな状態のメレンゲを作る。



- 20.別の鍋にゆで上がった生地と、生地ゆで汁を少量入れ、弱火で練りながらひとつにまとめる。

- 21.上白糖 400g を 3~4 回に分けて加えながら練る。上白糖を加える時、大さじ 2 杯程度のゆで汁を加える。



- 22.全体がつながり、熱がしっかり入って、なめらかに流れ落ちるようになれば、メレンゲを加える。



- 23.弱火にかけ、木杓子で手早く練り混ぜる。



- 24.片栗粉の上に移す。

Act OnTV

<包餡して仕上げる>

25.粗熱が取れたら、生地を1個 25g に分割する。



26.生地を手の平(親指の下あたり)で押し広げて平らにする。

27.生地の上に餡玉をおき、指先で餡を押さえて生地を回しながら握るように包む。餡の2/3 包めれば、指先で生地を少し引っばるようしながら、しっかりと口を閉じる。形を整える。

