



野上がりまんじゅう（10個分）

小麦粉・・・・・・・・・・200g
 片栗粉・・・・・・・・・・大さじ1
 塩・・・・・・・・・・小さじ1弱
 熱湯・・・・・・・・・・180cc
 小豆あん・・・・・・・・・・300g
 （いばらの葉・・・・・・・・10枚）

※野上がりの時期には、そら豆やむきえんどうが採れ、茹でたその豆の皮をむいてあんにしました。

- ① 小豆あんは、30gずつ分けて、10個に丸めておく。
- ② 小麦粉に、片栗粉・塩を混ぜ、粉ふるいでよくふるう。
- ③ 熱湯を入れたボウルに②の小麦粉を一気に入れ、菜箸で素早くかき混ぜよくこねる。1つにまとまってきたら手でよくこね、耳たぶくらいのやわらかさにする。
- ④ ③を10個の団子に分け、1つずつ真ん中から指を使い丸くのばす。中央に①のあんをのせ丸く包み込む。
- ⑤（いばらの葉で巻いて）よく湯気の上だった蒸し器に入れて15分程蒸す。

1個分	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	カルシウム	鉄分	食物繊維
	150kcal	3.3g	0.5g	0.5g	11mg	0.7mg	2.2g

郷土料理の伝承