



9 / 22 (金) カラフルおはぎクッキング



〈材料 10個分〉

- もち米 ★ 1合
- 米 ★ 0.5合
- 水(炊飯用) ★ 適量
- アラザン ★ 適量
- ★ジャムあん・キャラメルあん
- 白あん ☆ 60g
- いちご・マーマレード・
- ブルーベリージャム 各10g
- キャラメル 10g
- ★チョコあん
- 白あん 20g
- 純ココア 1g
- 牛乳 ☆ 小さじ1
- ★きな粉・青のり・黒ゴマ
- きな粉 10g
- 青のり・黒ゴマ 各10g



〈作り方〉

- 炊飯釜にもち米、米を入れ、水を1.5合の目盛りまで入れる。炊飯器に入れて通常炊飯し、炊き上がったら10分程蒸らす。
- あんを作って丸める。
 ★ジャムあん・キャラメルあん→いちご・マーマレード・ブルーベリージャム・キャラメルを、それぞれ火にかけてながら白あんに混ぜる。緩い場合は、火にかけるなどして水気を飛ばす。
 ★チョコあん→白あんと純ココアをしっかりヘラで混ぜる。固い場合は、牛乳を少しずつ加えて練る。
- ①をボウルに入れ、水で濡らしためん棒で、米粒が少し残る程度まで潰す。手に水をつけ、一口サイズに分けて丸める。
- ②のあんを③の上に乗せる。きな粉・青のり・黒ゴマはそれぞれ③にまぶす。好みでアラザンなどをトッピングして完成。

日本の各地で親しまれているおはぎですが、小豆の赤色は古くから邪気を払うものとされ、その為春と秋のお彼岸には、ぼたもちやおはぎをお供えするようになりました。魔除けの効果がある小豆と、昔はまだ貴重だった砂糖を使った料理をお供えすることで、先祖に感謝の気持ちを伝えるようになったのです。

春はぼたもちと言ひ、秋はおはぎと季節で呼び名が変わるのは、春は牡丹の花に見立て、秋は萩の花に見立てたからと言われています。彼岸の時期に食べる風習として引き継がれると共に、日常の和菓子の一つとして、祭りや祝いの席など、たくさんの方が集まる場所で食されています。

4・5歳がクッキングでカラフルおはぎにチャレンジ。最近では変わり種おはぎが流行っていて、甘い物好きな子供たちにぴったりのおやつです。ひとつのサイズは小さくて、しかもカラフルで見た目がすごくかわいく素敵です。甘さも控えめにしているので、子供たちだと何個でも食べられ、リピありです(^_^)カラフルなのでバレンタイン用にいいかもしれませんね。(K)