

<修了記念レシピ> 笠井弘美様

三色おはぎ

マクロビオティックのあんこ作りを教えてもらってからマクロビスイーツを作ることが趣味になりました。季節を感じる「おやつ」を作っておもてなしをすることが好きです。

今回は、浸水しないで圧力鍋でもち米が炊ける「おはぎ」に挑戦したいと思います。私は大雑把なところがあるので、森先生の丁寧な準備の仕方が大変勉強になりました。「三色おはぎ」の一つを私の大好きな「ずんだあん」にしてみました。デーツあんの甘みが強いので少し「ずんだあん」の甘みが控えめですが、この時期に美味しい枝豆のグリーンを加えたかったです。そこに塩気の黒ゴマあんでも三色にしました。厚みのあるあんでは、小さめに団子を丸めて大きさが揃うように作ってみたいと思います。

材料

- ・A 餅玄米…1カップ・玄米…1カップ、水…3カップ弱（お米の1.6~1.7倍）、塩 少々
- ・デーツ餡…小豆1/2カップ、水 小豆の3倍量（2, 3回差し水）、デーツ1/2カップ 塩小さじ1/4
- ・ずんだ餡…枝豆（さやつぎ）500g位（正味 約180g）、カシューナッツ：飾用（少々） 豆乳 大さじ2、塩 少々、米飴 大さじ2、黒胡麻 大さじ4、醤油小さじ1+1/2

作り方

- 1, 圧力鍋でAを入れ炊き始める（萤火30分位→圧かかってきたら強火で2分→萤火で30分炊く。5秒ほど強火にして火を止める→火からおろし10分蒸らす。
- 2, すり鉢にご飯を移し、熱いうちにすりこぎ棒で搗いておく。
- 3, 3等分にわけデーツ餡団子とずんだ餡団子は少し小さめに丸める。（20g位づつ）黒ゴマ団子（30g位）*各10個目安
- 4, デーツあんこを作る
 - ① 小豆を洗い3倍量の水をお鍋に入れ、中火にかけ蓋をする。
 - ② 煮立ったら蓋を開け、沸騰させアクをとばす。
 - ③ 沸騰する→水分なくなる→差し水（小豆の3倍量）をする を繰り返す。
 - ④ 生っぽい匂いがぬけたら蓋をして、差し水をしながら柔らかくなるまで煮る。
 - ⑤ 菜箸でつついて抵抗を感じなくなったら細かく刻んだデーツを入れ煮る。
 - ⑥ デーツがあんことなじんできたら最後に塩を加える。
- 3, ずんだあんを作る
 - ① 枝豆を柔らかく茹でてさやから出す。カシューナッツはみじん切りにする。
 - ② フードプロセッサーに①と豆乳、米飴、塩を入れてなめらかになるまで攪拌する。味をみて調整する。
- 4, 黒ゴマを煎って半擂りにする→醤油を加える。
- 5, 各餡をさらしに広げ、3の団子をのせて丸めて衣をつけていく。