

# 健腸レシピ『桜🌸鬼まんじゅう』

2021年4月28日

みなさん こんにちは😊

もうすでにゴールデンウィークに入られている方もいらっしゃるでしょうか。あるいは明日から連休という方も多いかもしれませんね！  
コロナの感染が増えつつあるので、上手におうち時間を楽しんでいらっしゃる方も増えているのではないのでしょうか？😊

今回のレシピはお子さまと一緒にゴールデンウィークのおうち時間にぜひ作っていただきたい『桜🌸鬼まんじゅう』をご紹介します。

みなさんは『鬼まんじゅう』という和菓子は知っていますか？ 愛知県や岐阜県の方はよくご存じかと思います。

『鬼まんじゅう』は愛知県、東海地方の郷土和菓子です。（私は三重県出身なので、実はあまり馴染みがなく愛知県に来て知りました😊  
スーパーでも販売されています）名前の由来は諸説あるようですが、表面にいくつもさつま芋の角切りが見える様子がゴツゴツしていて、鬼の角や金棒を連想させることからこの名がついたといわれています。

戦中、戦後の食糧難の時代に比較的手軽に手に入ったさつま芋と小麦粉を使って作られており、米の代わりに主食として広まったようです。地域によっては「芋まんじゅう」「芋ういろ」などの呼び名もあるようです。

私のオフィスでも仲間が「家にお芋がたくさんあったから食べて」といただいたことがあったり、「昔子供が小さい時に作ったよ〜。芋より小麦粉を多くして作ったよ〜」という人いるほど、愛知県や岐阜県では家庭で作るおやつようです。

さつま芋の薬効は胃腸に働きを整え、精力を養う効果があります。切った時の白い液にはヤラピンと呼ばれる物質が含まれており腸の働きを活性化し食物繊維との相乗効果をもたらす便秘改善に役立ちます。

今回はそんな東海地方の郷土和菓子を春らしくアレンジして『桜🌸鬼まんじゅう』にしました！ 蒸し器を使わずフライパンを蒸し器の代用にしましたよ。

おうち時間にお子さまと一緒に作ってみてはいかがでしょうか？😊

★桜🌸鬼まんじゅう 10個分

《材料》

- ・さつま芋 500g
- ・きび砂糖 100g ※白糖でも良い
- ・小麦粉 150g
- ・桜の塩漬け 適量
- ・水 20~40ml



《作り方》

- ①さつま芋は洗ってピーラーで皮をむき1cmくらいの角切りにし、水に10分つけてあく抜きをする。
- ②桜の塩漬けは水につけ塩抜きをし、飾り用に形の良いものは残し、残りは細かく刻んでおく。
- ③①をザルにあげしっかり水分を切り残った水分はペーパータオルなどでふき取る。
- ④③をボールにふたたび戻し、そこに砂糖を入れ全体に混ぜ、5分ほど置くと水分が出てくる。



⑤そこに小麦粉を入れ全体に混ぜ合わせる。この時粉っぽさがなくなるように混ぜるのですが、芋からでた水分で足りない場合は様子を見ながら水を20mlづつ入れる。

⑥小麦粉に粘りが出るくらい混ぜあわせたら桜の塩漬けの刻んだものを混ぜ合わせる。



⑦⑥を四角に切ったクッキングシートにスプーンで適量のせ、上に飾り用の桜の塩漬けを置く。

⑧深めのフライパンの底に少し深みのあるお皿を伏せて入れ水を皿が浮かない程度入れる※蒸し器がある方は蒸し器を使ってください。

⑨その上に少し大きめの平皿をのせ、⑦を並べる。※私はザルそばに使うすのこをお皿にひきました。

⑩火にかけ蒸気があがってから20分蒸して完成です！

注）10分くらいで中の水が足りなくなっていたらお皿の横に隙間があるのでそこからお水を足してください。くれぐれも、鬼まんじゅうが並んでいるお皿に入らない事と、お水がなくならないように注意してください。

ヤクルトと一緒に召し上がっていただくと『シンバイオティクス』になりますよ😊

Instagramでつくレポもお待ちしています🌸

