

やみつき枝豆の ずんだまん

<< 枝豆の甘さが感じられる餡たっぷりのおやつ >>



材料 (4 個分)

<ずんだ餡>

やみつき枝豆 (さやを除いたもの)	150 g
水	100 ml
砂糖	50 g
塩	ひとつまみ

<中華まんの生地>

薄力粉	100 g
ベーキングパウダー	小さじ 1
砂糖	大さじ 1
ぬるま湯	50 ml
サラダ油	大さじ 1

アピールポイント ;

中の緑色がかわいいので半分にして
シェアしたくなる中華まんにしました！



レシピ作成 ; 栃木県立宇都宮白楊高等学校
食品科学科 食品製造分会 H&Y&M

作り方

- ① (生地作り) 薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖をボウルに入れ、ホイッパーで全体をよく混ぜる。
- ② ①にぬるま湯とサラダ油を混ぜたものを加え混ぜ、まとまったら手で表面が滑らかになるまでこねて、ひとまとめにしてラップをかけ 30 分間休ませる。
- ③ (ずんだ餡作り) 水 1 l に対して大さじ 1 の塩を入れ、沸騰させてから枝豆を 4 ~ 5 分茹でる。茹であがった枝豆は薄皮をむいて、水 100 ml と共にフードプロセッサーにいれてペースト状にする。
- ④ 鍋にペースト状にした枝豆を入れ、砂糖、塩を加えて煮詰める。
- ⑤ 休ませていた生地を 4 分割して円形に伸ばし、中心に④のずんだ餡を乗せ、周囲をつまむようにして包む。
- ⑥ 蒸し器にクッキングシートを敷き、⑤をとじ目を下にして並べ強火で 15 分蒸して完成。

※POINT

生地を伸ばす際に中央は少し厚めに、外側は薄めにする
ときれいな仕上がりになります。生地が乾燥しないように、
作業していないときの生地には濡れ布巾をかけておく。