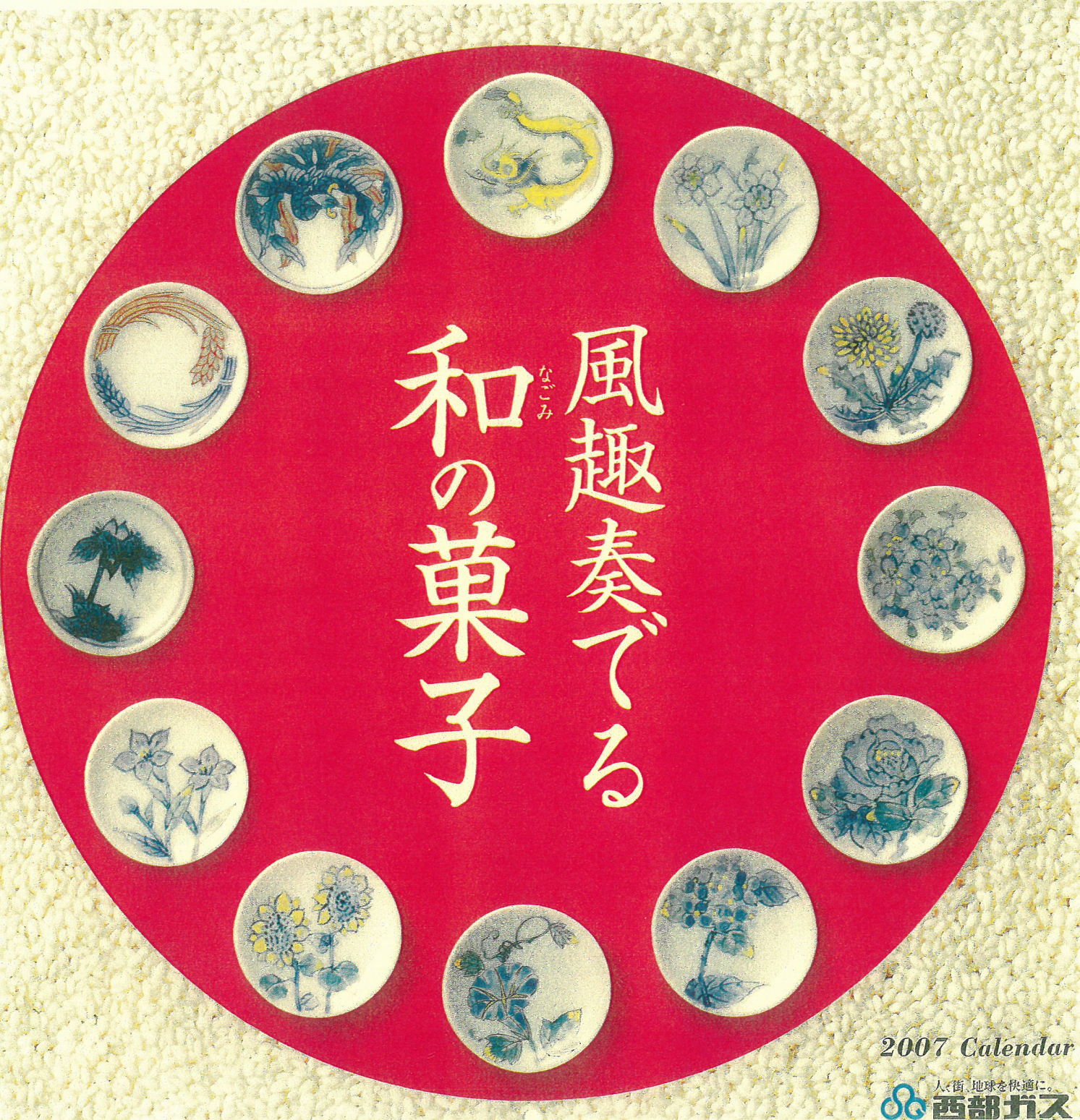


「もっと広がり！米粉の魅力」
～令和元年度米粉利用拡大セミナーin中村学園大学～

中村学園大学 薬膳科学研究所
三成 由美、徳井 教孝

風趣奏でる
和の菓子



2007 Calendar



和菓子は五感の芸術といわれます。目で、口で、手触りで、そしてほのかな香りや音で、色を、形を、素材を味わう。四季のうつろいの中で花鳥風月を愛で、歴史に彩られた伝統や風習を大切に育む。まさに、日本ならではの良風美俗が生んだ文化と言えるのではないのでしょうか。

和菓子にはまた、自然の恵みがたっぷり含まれています。米、豆、芋、こま、砂糖…。

豊かな風土が育てたこれらのひとつひとつが、互いに重なり合い、結び合って、暮らしの中にさまざまな逸品をもたらしてくれました。

さらに、私たちの身のまわりには、和菓子にまつわる縁起物があることをご存知ですか。

たとえば、子どもを賢く育てるお守りとされる、京都・伏見の「饅頭食い人形」。

この人形には、とある人物が幼児に「お父さんとお母さんとどちらが好きか」と問うたところ、その子は手に持っていた饅頭をふたつに割って

「どちらがおいしいと思うか？」と逆に尋ねたという、人間の心理をついた逸話があります。

このように、長い間大切に培われ、人びとの心を支える根元にもなった日本の宝である和菓子に、ご家庭でもっと親しんでいただきたい。

私たち西部ガスのそのような思いを込めた、12の和菓子です。伝統の技をちりばめた、香味ゆたかな一品を、ご家族みなさまでご堪能ください。

西部ガス株式会社



和の菓子 (風趣奏でる)

12 December	11 November	10 October	9 September	8 August	7 July	6 June	5 May	4 April	3 March	2 February	1 January
先人の御志が生き生きと、昔ながらの三原糖餅、栗饅頭、五穀にちり切りをします。	先人の御志が生き生きと、昔ながらの三原糖餅、栗饅頭、五穀にちり切りをします。	先人の御志が生き生きと、昔ながらの三原糖餅、栗饅頭、五穀にちり切りをします。	先人の御志が生き生きと、昔ながらの三原糖餅、栗饅頭、五穀にちり切りをします。	先人の御志が生き生きと、昔ながらの三原糖餅、栗饅頭、五穀にちり切りをします。	先人の御志が生き生きと、昔ながらの三原糖餅、栗饅頭、五穀にちり切りをします。	先人の御志が生き生きと、昔ながらの三原糖餅、栗饅頭、五穀にちり切りをします。	先人の御志が生き生きと、昔ながらの三原糖餅、栗饅頭、五穀にちり切りをします。	先人の御志が生き生きと、昔ながらの三原糖餅、栗饅頭、五穀にちり切りをします。	先人の御志が生き生きと、昔ながらの三原糖餅、栗饅頭、五穀にちり切りをします。	先人の御志が生き生きと、昔ながらの三原糖餅、栗饅頭、五穀にちり切りをします。	先人の御志が生き生きと、昔ながらの三原糖餅、栗饅頭、五穀にちり切りをします。
かぼちや饅頭 冬至	紅白かるかん 九州場所	芋さんくん 収穫祭栗	三色おはぎ 彼岸	お盆お供え落雁 お盆	七夕葛饅頭 七夕	富士山の 茶羊羹	端午の節句の 柏餅と粽	花見の桜餅 花見	雛祭りの草餅 雛祭り	節分の五色福豆 節分	正月の花びら餅 正月

<p>三成 由美 Minari Yochimi</p> <p>1982年生まれ 福岡県</p> <p>栄養学博士、管理栄養士、中級栄養士。中村学園大学家政学部食物栄養学科を卒業。中村学園大学家政学部食物栄養学科助手、中村学園大学家政学部食物栄養学科助手、上海中醫薬大学在外研究員1年を経て現在、中村学園大学薬膳科学部教授、上海中醫薬大学客員副教授、農林水産省農産クラスター事業コーディネーター、栄養疫学、中医学が専門分野。趣味は、茶道、旅行。</p>	<p>徳井 教孝 Tokui Noriata</p> <p>1958年生まれ 東京都</p> <p>医学博士、医師。九州大学医学部を卒業。産科医科大学大学院を修了。産科医科大学産科技術短期大学講師を経て現在、産科医科大学産科生体科学研究所臨床疫学講師、上海中醫薬大学客員副教授、農林水産省農産クラスター事業コーディネーター。栄養疫学、中医学が専門分野。趣味は、車窓を眺めること、食べ歩き。</p>	<p>内山 文昭 Uchiyama Fumiaki</p> <p>1958年生まれ 福岡県</p> <p>薬学博士、薬剤師。京都大学大学院薬学研究科博士課程を修了。藤沢薬品工業(株)入社、米国Whitier Institute留学、日本たばこ産業(株)を経て現在、中村学園大学大学院薬膳科学研究所教授、中村学園大学薬膳科学研究所所長。有機化学、分子生物学、創薬科学が専門分野。趣味は、テニス、山登り。</p>
--	---	---

日本の伝統菓膳和菓子を
家庭でつくりませんか？

和菓子は五感の芸術といわれ、目で、口で、手触りで、香りや音で味わうもの。
四季のうつろいのなかで花鳥風月を愛でる日本ならではの食文化といえるでしょう。
材料には、米や豆、芋、ごま、砂糖など自然の恵みがたっぷりと使われています。
この日本の伝統菓膳和菓子をご家庭で作り、味わってみましょう。

菓膳和菓子

春

yakuzen wagashi
SPRING



3月 雛祭りの草餅

材料【10個分】
お餅…………… 400g
砂糖…………… 40g
よもぎ(煮て裏ごしたもの)… 30g
小豆つぶあん…………… 200g
片栗粉(打ち粉)… 適宜

〈作り方〉
① お餅は軟らかく蒸す。
② ボールに①のお餅を入れ、すりこ木でよくつき、よもぎと砂糖を3回に分けて入れる。
③ 小豆つぶあんは1個20gに丸めておく。
④ ②のお餅を10等分し、③のあんを包み、丸く形を整える。

4月 花見の桜餅

材料【10個分】
道明寺粉…………… 160g
砂糖…………… 65g
水…………… 65g
梅肉または食紅…………… 少々
小豆こしあん…………… 200g
桜の葉の塩漬…………… 10枚

〔寒天液〕
棒寒天…………… 1/4本
水…………… 120g
砂糖…………… 20g

〈作り方〉
① 梅肉または食紅で色を付けた水を火にかけて、煮立たせる。
② ①に道明寺粉を入れて混ぜ、火を止めてふたをし、10分蒸らす。
③ ②に砂糖を加えて混ぜ、10等分する。
④ 小豆こしあんを10個に丸めておく。
⑤ 手にシロップをつけて④の道明寺粉であんを包む。
⑥ 蒸し器に⑤を入れ、10分蒸す。
⑦ ⑥が冷めたら桜の葉の塩漬で巻く。

〔寒天液〕
① 寒天は水に浸して戻し、水気を絞り、分量の水を加えて火にかける。
② 寒天が完全に煮溶けたら砂糖を加え溶かす。
③ 桜餅に艶が出るように寒天液をハケで塗る。



5月 端午の節句の柏餅と粽

材料【10個分】
●柏餅
もち粉…………… 10g
上新粉…………… 200g
ぬるま湯…………… 160g
砂糖…………… 20g
小豆こしあん…………… 200g
柏の葉(乾燥葉)… 12枚
〔つけ水〕
食塩…………… 0.5g
片栗粉…………… 6g
水…………… 30g
●粽
上新粉…………… 100g
砂糖…………… 100g
ぬるま湯…………… 80g
笹の葉(乾燥葉)… 30枚
竹の皮…………… 少々

〈作り方〉
柏餅
① ボールにもち粉とぬるま湯を入れよく混ぜ、さらに上新粉と砂糖を入れて混ぜる。
② ①の生地を5等分し、平らな円形にする。
③ 鍋に水を入れ、沸騰したら②の生地を入れ、表面が煮え透明になったら取り出す。
④ ボールに③の生地を入れ、すりこ木でつきながら1つにまとめ、10等分する。
⑤ 手に水をつけながら生地を楕円に伸ばし、俵型に丸めたこしあんをのせ半月にたたく。
⑥ 口を押さえ、濡れ布巾を敷いた蒸し器に並べ、強火で7-8分蒸す。
⑦ 蒸し上がった後すぐに表面に霧吹きをし、水分の蒸発を防ぐ。
⑧ 表面がべとつきにくくなり、離れがよくなる。
⑨ 柏の葉は熱湯につけて戻す。柏の葉の水気をきり、冷めたもちを葉の表を中にして包む。



粽
① 乾燥の笹の葉は水に1時間浸漬させ、熱湯にさっと通してすぐに冷水にとる。
② 竹の皮はぬるま湯で戻す。
③ ボールに上新粉と砂糖を入れ、ぬるま湯を少しずつ加えながら混ぜる。
④ 蒸し器に③の生地を入れて強火で25分間蒸す。
⑤ 蒸し上がった後すぐにボールに移し、手に濡れぶきを巻き、熱いうちにつく。
⑥ ⑤を10個に分け、10-12cmの円錐形に成形する。
⑦ 笹の葉の水気をふき、2枚1組にして1本を巻く。竹の皮を細く裂いたもので縛る。

菓膳和菓子

夏

yakuzen wagashi
SUMMER



6月 富士山の茶羊羹

材料【羊羹1本分】
棒寒天…………… 1本
水…………… 600g
砂糖…………… 250g
塩…………… 1g
白生あん…………… 600g
抹茶…………… 6g
熱湯…………… 15g

〈作り方〉
① 寒天は水に戻し、水気を絞り、分量の水を加えて火にかける。
② 寒天が完全に煮溶けたら砂糖を加える。
③ 沸騰したら白生あん、熱湯で溶いた抹茶、塩を加え均一にする。
④ 型や竹筒、弁当箱等に流し入れ、冷やし固める。

7月 七夕葛饅頭

材料【6個分】
本くず粉…………… 50g
水…………… 400g
砂糖…………… 90g
青梅(焼酎漬)… 3個
金柑の甘煮…………… 3個
ラップ…………… 6枚
輪ゴム…………… 6本
〔応用〕
赤しそ…………… 適宜
ペパーミント… 適宜
金平糖…………… 適宜

〈作り方〉
① 本くず粉に水を入れ、均一にする。
② 鍋に①のくず粉を入れ、砂糖を加えて中火で煉る。
③ ②が透明になるまでよく煉りあげる。
④ 湯飲み6個にラップをのせ、その中に③をスプーンで入れる。
⑤ ④に青梅または金柑の甘煮を入れ、輪ゴムで縛り、成形する。
好みに赤しそやペパーミントで色をつけたり、金平糖を入れたりする。



8月 お盆のお供え落雁

材料【5-6個分】
ラクガン粉…………… 100g
和三盆…………… 120g
〔しとりみつ〕
水あめ…………… 10g
水…………… 10g

〔色付け〕
しょうが汁…………… 適宜
しその汁…………… 適宜
柿茶…………… 適宜
梅…………… 適宜
抹茶…………… 適宜
クチナシの実…………… 適宜

〈作り方〉
① しとりみつは、水あめと水を鍋に入れて均一にする。
② ボウルに和三盆としとりみつを入れ、よくもむ。
③ ②を裏ごしして均一にし、ラクガン粉を入れて混ぜる。
④ 好みの型に詰めて仕上げる。

※お花の中心を黄色にするには、クチナシを水で色出した液体を少量使う。



9月

彼岸の三色おはぎ



材料 [12個分]
 もち米 …… 320g [A] きな粉 …… 20g
 熱湯 …… 320g 砂糖 …… 30g (15%)
 塩 …… 少々
 小豆つぶしあん …… 120g 青海苔 …… 50g
 けしの実 …… 少々 小豆つぶしあん …… 80g

〈作り方〉
 ① 鍋に水に浸したもち米と熱湯を入れて炊く。
 ② ①の米をボールに移し、塩を加え、すりこ木で5分ほどつく。
 ③ ②を60gに8個、40gに4個まるめる。
 ④ 4等分にした小豆つぶしあんを布巾にのせて、③で40gにまるめたもち米を包み、上にけしの実を飾る。
 ⑤ [A]を合わせたもの、またはフライパンで軽く炒って香りを出した青海苔で、④で60gにまるめたもち米を4個ずつ包む。

10月

収穫祭の栗、芋きんとん

材料 [10個分]
 ●栗きんとん
 栗(皮なし) …… 500g (300g)
 和三盆 …… 15g (栗の分量の3~5%)
 ●芋焼き菓子
 さつま芋 …… 400g
 砂糖 …… 80g
 バター …… 10g
 牛乳 …… 30g
 鶏卵 …… 1個
 シナモン …… 15g
 黒ごま …… 適宜

〈作り方〉
栗きんとん
 ① 栗は40分間蒸して、半分に切る。
 ② ①の栗をスプーンで取り出し、裏ごす。
 ③ ②の栗に和三盆を加えて混ぜる。
 ④ さらしの布巾に③をのせ、茶巾に絞る。

芋焼き菓子
 ① さつま芋を茹でる。
 ② 茹で上がったさつま芋を熱いうちに裏ごす。
 ③ 鍋に②とバター、砂糖、牛乳を入れてよく煉る。
 ④ ③を5つに分け、さつま芋形に成形し、周りにシナモンをつける。
 ⑤ ④を斜め2つに切り、切り口に卵黄を塗る。
 ⑥ 220℃のオーブンで、途中ハケで卵黄を塗りながら、10分焼く。
 ⑦ 泡立てた卵白をハケで塗り、中心に黒ごまをのせ、さらに200℃で2分焼く。



薬膳和菓子

秋

yakuzen wagashi
AUTUMN

11月

九州場所の紅白かるかん

材料 [14×12×5センチの流し型1本分]
 大和芋 …… 160g
 グラニュー糖 …… 220g
 水 …… 150g
 上新粉 …… 190g
 ベーキングパウダー …… 小さじ1/3
 クコの実 …… 30g
 ゆず皮 …… 1個

〈作り方〉
 ① 大和芋は皮をむき、すりおろす。
 ② ボールにグラニュー糖、水を入れて混ぜ、上新粉、ベーキングパウダーを加える。
 ③ ②の中に①を入れて混ぜ、クコの実、刻んだゆずの皮を入れて混ぜる。
 ④ ③を型の7分目まで流し入れ、蒸し器で蒸す。



12月

冬至かぼちゃ饅頭



薬膳和菓子

材料 [10個分]
 [A] 黒砂糖 …… 50g
 水 …… 30g

[B] 重曹 …… 2.4g
 砂糖 …… 3g
 水 …… 15g

小麦粉 …… 100g
 薄力粉(手粉) …… 適宜

[かぼちゃあん]
 茹でたかぼちゃ …… 200g
 砂糖 …… 20g
 くるみ(ロースト) …… 10g
 黒ごま …… 10g
 うす板 …… 10枚

〈作り方〉
 ① [A]を合わせて鍋に入れ、弱火で煮溶かす。
 ② 煮溶けたら火からおろして冷ます。
 ③ ②の熱がとれたら、水で溶いた重曹と砂糖[B]を加え、木しゃもじで混ぜる。
 ④ ③にふるった小麦粉を加えて混ぜ、耳たぶくらいの固さにし10等分する。
 ⑤ かぼちゃあんを④の生地で包み、蒸し器にのせ、13分間蒸す。途中表面に霧吹きをしながら蒸すと、表面の艶がよくなる。

かぼちゃあん

① 茹でて裏ごしたかぼちゃに砂糖を加え、弱火で練り上げる。
 ② ①に粗く刻んだくるみと黒ごまを入れる。

※和菓子にまつわる縁起物、京都・伏見の「饅頭喰い人形」

ある人が「お母さんとお父さんのどちらが好き?」とこの子供にたずねたところ、子供は、饅頭を割って「どちらが美味しいと思う?」と反問したという逸話から、賢い子供の象徴として人気です。

冬

yakuzen wagashi
WINTER

1月

正月の花びら餅

材料 [10個分]
 白玉粉 …… 50g
 上新粉 …… 50g
 砂糖 …… 100g
 片栗粉(打ち粉) …… 適宜
 ごぼう …… 60g (10cm×20本)
 グラニュー糖 …… 100g
 水 …… 100g

[みそあん]
 白こしあん …… 180g
 白みそ(あんの約10%) …… 20g
 梅肉 …… 適宜

〈作り方〉
 ① 白玉粉に水を加え、均一になったら上新粉、砂糖を加えてまとめる。
 ② 蒸し器に①を入れ、15分間強火で蒸す。
 ③ ②を鍋に移し、弱火でもち状に練る。
 ④ ③の生地を棒状にし、10等分に切る。
 ⑤ まな板に片栗粉を薄く敷き、めん棒で1個8cmの丸型にのぼす。
 ⑥ のぼしたもちにみそあんを置き、中央にごぼうの甘煮を2本のせて半月にたたむ。

ごぼうの甘煮

① ごぼうは10cm長さの細切りにした後、水につけてあくを抜く。
 ② 鍋にグラニュー糖と水を入れシロップを作り、①のごぼうを入れて煮あめる。

みそあん

① 白こしあん、白みそ、梅肉をあわせ、鍋に移して強火で練り、みそあんを作る。



2月

節分の五色福豆

材料 [5種類分]
 炒り大豆 …… 250g (50g×5)
 黒ごま(すり) …… 50g
 しょうが …… 10g
 きな粉 …… 30g
 梅ゆかり …… 15g
 青海苔 …… 10g

[砂糖衣]
 グラニュー糖 …… 250g
 水あめ …… 30g
 水 …… 125g

〈作り方〉
 ① グラニュー糖、水あめ、水を火にかけて110℃まで加熱する。
 ② 小ボールに炒り大豆を5つに分け入れる。
 ③ ②の大豆に①の砂糖液を入れ、混ぜる。
 ④ ③の砂糖液が40℃位に冷めたら、②のボールに入れて、すり黒ごま、梅ゆかり、青海苔、きな粉、すりおろしたしょうがを入れて混ぜ、結晶化させる。

