

料理名 簡単かぼちゃの二色おはぎ

(4人分)

<材料>

ごはん 160g (茶碗1杯)
かぼちゃ 330g (約1/4個)

◆抹茶あん

砂糖 大さじ3
牛乳 大さじ2
抹茶 小さじ2

◆かぼちゃあん

砂糖 大さじ2
塩 少々

(備考欄)

ごはんで作る簡単なおはぎです。

皮の独特の苦味や香りも、抹茶や牛乳で食べやすく仕上がります。

お好みでかぼちゃの種を飾れば見た目もかぼちゃらしく可愛らしい仕上がりに♪



<作り方>

- ① かぼちゃは種を取り、一口大にカットする。
耐熱容器に入れ、ふんわりラップをかけ500Wで10分加熱する。
- ② ごはんはすりこ木などでもっちりとするまでつぶす。
- ③ かぼちゃが柔らかくなったら、熱いうちに皮と身に分ける。それぞれよくつぶす。
※皮には少し身がついているくらいでOKです。
- ④ 抹茶あんを作る。皮の方に砂糖、抹茶を加え混ぜ、牛乳を少しずつ加え固さを調節する。
- ⑤ かぼちゃあんを作る。身の方に砂糖、塩を加え混ぜる。よく冷ましておく。
- ⑥ 2のご飯を16等分し、手に水をつけながらまるめる。
- ⑦ あんはそれぞれ8等分する。※等分の数はそれぞれのアンの量で調節して下さい。
- ⑧ ラップにあんを広げ、ご飯をのせ包む。

<MEMO>

かぼちゃの種類によって砂糖や牛乳の量は加減して下さい。

かぼちゃあんが柔らかすぎる場合は小鍋にうつし、火にかけ、練りながら水分をとばします。

それをよく冷ましてから包んで下さい。