

**佳作**

## 里芋deきなこまんじゅう

宮田 明美さん



対象：あいちゃんのおやつ…1個分のエネルギー:89kcal

### 作り方

- ① 里芋は皮をよく洗って竹串が通るまで軟らかく蒸す。
- ② ①の里芋の皮を剥きボウルに入れて潰す。材料Aを加え、ひとまとまりになるようにこねる。耳たぶくらいの軟らかさにする。  
※硬い場合は水少量を加えて調整する。
- ③ 別のボウルに材料Bを混ぜて15個に丸める。こちらも牛乳で調整しながら耳たぶのくらいの軟らかさにする。
- ④ ②の生地を15等分にし、それぞれに③を包んで丸める。胡麻を飾る。
- ⑤ クッキングシートを敷いた蒸し器で15分蒸す。



### レシピを考えた理由

私が学生の頃、学校の帰り道に、おばあちゃんが営む駄菓子屋さんがありました。幼いころは母と一緒に買い物に行き100円までなどと金額を決められて自分で考えながら工夫して駄菓子を選んだものです。少し大きくなってからは夏休みにプールへ行った帰りに友達と寄っていました。駄菓子の中でも大好きだったのが、きな粉飴で爪楊枝の先が赤ければ当たりでもう一個食べられるものです。

兄が当たりばかりで私はよく外していましたが、大人になった今思うと懐かしい思い出です。きな粉飴は童心に戻って無邪気になれるような、気分をほっこりさせてくれる懐かしの味です。

今の子ども達に、おばあちゃんの営む駄菓子屋さんは分からぬかも知れません。だからこそ、家庭でも優しい味のおやつを味わって欲しいと願い、このおまんじゅうを考えました。カロリーを気にする年頃の子には和菓子でヘルシーだと思います。

### 材料 (15個分)

里芋 約400g

#### <材料A>

団子粉	200g
砂糖	小さじ2
塩	ひとつまみ
※生地調整用 水	適量

#### <材料B>

きな粉	50g
砂糖	35g
牛乳	30~40cc

#### <トッピング>

黒胡麻 適宜

### ★One Point

生地やあんを等分する時は棒状にした生地を適量分けていくと均等な量に分けやすい。成型中乾燥しないように固く絞った布巾を掛けておくと良い。

### 選評

古き良き駄菓子屋さんのおやつをイメージして作った手作りのおまんじゅうです。スナック類やクッキー、チョコレート類ばかりが目立つ現代の駄菓子事情ですが、家庭的な手作りのおやつも継承していきたいものです。里芋を練りこんだ生地と素朴なきな粉あんで、優しい味のおやつに仕上がっています。