



1人分栄養価：エネルギー 183kcal 塩分 0.2g

発行：羽生市健康づくり推進課

いがまんじゅう

材 料 (4人分)

もち米	250g	地ま	ホットケ-キックス	150g
ささげ	25g	んじ	水	65cc
			ゆ	※耳たぶ位の硬さになるように水の量は調節する
水	350cc	ゆう	ごま塩	適量
あん	250g	生		

作 り 方

- 1 鍋に洗ったささげと浸るくらいの水(分量外)を入れて火にかける。ゆで汁に色がついてきたらゆで汁を捨て、分量の水を加えて、ささげが少しやわらかくなるまで煮る。
- 2 ゆで汁とささげに分け、ゆで汁が冷めたらといたもち米を入れ一晩置く。
- 3 ホットケ-キックスに水を加えて手でこねる。
- 4 3の生地とあんを8等分する。
- 5 生地を丸く平らに伸ばし、あんをのせて包む。
- 6 もち米の水気を切り、ささげを加えて混ぜる。
- 7 蒸気が上がった蒸し器にぬれ布巾をして、もち米を入れ、蓋をして強火で約10分蒸す。
- 8 まんじゅうを入れ、上にもち米をのせて蓋をし、中火で約20分蒸す。
- 9 まんじゅうに赤飯をくっつけ、ごま塩をふる。

★ポイント★

埼玉県北東部に古くから伝わる郷土料理。赤飯に包まれた形が、栗のいがに似ていることからいがまんじゅうと名付けられました。

もち米が高価なため、ボリューム感を出すために赤飯の中にまんじゅうを入れたのがはじまりとも、赤飯とまんじゅうをいっぺんに作って手間を省くという農家のお嫁さんの知恵から生まれたとも言われています。