

<アイディアの餡が生きる、手作り月餅>

2014年10月17日 於：まちだ中央公民館・調理室

日中文化交流市民サークル ‘わんりい’

I 皮の作り方：月餅約24個分（1個約50g）

【材料】 薄力小麦粉 200g オリゴ糖 140g サラダ油 44g 塩 3g（さらさらの塩なら2.5ccの計量スプーンですりきり1） カン水 30cc（カンの粉4gを30ccの水で溶く）

*カンの粉が手に入らないときは重曹またはベーキングパウダーで代用も可）

【作り方】

- ①薄力粉を篩っておく。
- ②薄力粉以外の材料をボールに入れ混ぜる。
- ③篩った薄力粉をボールに入れ、ゴムベラよく混ぜ、纏め、ラップで包んで一晩冷蔵庫で寝かせる。
直ぐ作りたときは、強力粉を使用、30分～1時間寝かせればOK
*べたつくので手では捏ねられない

II 餡の作り方：

1. 小豆餡

【材料】 小豆 250g 既製の漉し餡 250g ごま油 15g（片栗粉 5g）

【作り方】

- ①小豆は柔らかく煮て、水分が少なくなって来たところで、マッシャーで潰す。
- ②既製の漉し餡とごま油を加えながらよく煉る。
- ③ごま油を加えて更に煉る。
- ④片栗粉少々を加えると扱い易くなる。（水分が多い時に便利）
- ⑤冷めたら、40gの団子にする。

*この分量で、餡の完成品が800g位（水分による）できるので、分量は加減する

2. カボチャ餡

【材料】 カボチャ（ワタを外し、皮は固くなっている所を除く） 生 1kg 砂糖 100g
プルーン 100g ごま油 大匙 2

【作り方】

- ①カボチャは、2cm幅程度に切り分けて、小口から4～5mmに切っていく。
- ②ざっと洗って、土鍋（なければドンブリ状の器）に入れ、電子レンジ600wで20分加熱する。
*電子レンジでの加熱時間はカボチャの分量に応じて加減する。
- ③カボチャの過熱をしている間に、プルーンに熱湯を掛けた後、水分を切って2、3個に切り分けて置く。
- ④カボチャをレンジから下ろし、マッシャー或いはしゃもじなどで細かくほぐす。ほぐしたカボチャに②で用意したプルーンと砂糖を加えよく混ぜ合わせる。
- ⑤冷めたら、40gに丸める。

※約1kgの餡になる。パイなどにも利用できる。

3. ココナッツ風味の餡

【材料】 和菓子用の白いんげん（インゲンの中で一番小粒。値段も安い） 500 g 砂糖 200 g
ココナッツミルク（粉） 100 g ココナッツファインパウダー 50 g 炒り上新粉（又は小麦粉） 50 g

【作り方】

- ① 白いんげんを一晩水につけてふやかして置く。
- ② 一度茹でこぼし、水を入れ直して柔らかくなるまでゆでる。
- ③ ②のインゲンのお湯を切り、フードプロセッサーなどで粉碎する。
- ④ ③のインゲンに分量のココナッツミルクと砂糖を混ぜ合わせ、しばらくとろ火で馴染ませた後、ココナッツファインパウダーを加え、更に炒った穀物の粉を加えてよく練り合わせる。
なべの底が焦げるようになったら、火から下ろす。
- ⑤ 冷めたら、40 g に丸める。
※約 1.5 kg の餡になる。

4. 木の実の餡

【材料】 レーズン 300 g くるみ 100 g ピーナツ 100 g アーモンド 100 g カボチャの種 100 g
カシューナッツ 100 g ゴマ 50g ザラメ 80 g 砂糖 10 g

【作り方】

- ① レーズンは前もって少々の水に浸けて置く。
- ② レーズンはねっとりするほど細かく砕く。
- ③ 他のナッツ類も細かく砕き、一緒に熱した中華なべに入れて炒める。（この際、油は殆ど無くて良い。）
- ④ 香りが出てきたら砂糖を加え、熱いうちに水を適宜加えて、纏められるようにする。（鍋が熱くて、水を注ぐとジュッと音がする間に、100～150cc 程加える。水は餡の纏まり具合で加減する。砂糖は加えなくても充分甘い。）
- ⑤ ザラメを加え、更に混ぜる。冷めたら、35 g の団子にする。

Ⅲ 月餅の成型：

- ① 皮の生地を重さ 17 g の団子に丸める。
- ② ①を 5 mm ぐらいの厚さに伸ばし、上記で用意した丸い餡を真ん中に置いて、右手に乗せ、左手の親指で餡を軽く押しながら、右手の親指と薬指で少しずつ皮を絞って口を閉じ、最後に余った生地を取り去り団子状にする。
- ③ 両手に粉を付けて、丸く出来た団子状月餅に均一に馴染ませるようによくすり込む。型にも粉を少々入れて叩き余分の粉は出す。月餅材料を型に入れ、花模様が浮き出るようにしっかり団子を押しつける。
- ④ 型を上下左右にまな板に叩いて型から抜く。（木の型が無い時は、ケーキやゼリーを作る型でもよい）

Ⅵ 月餅の焼き方：

- ① 卵の黄身 1 個分に水少々を加えて、よく混ぜて置く。
- ② オーブンを 200℃ で予熱する。
- ③ 月餅をテンパンに置き、卵の汁を料理刷毛で塗って、200℃ で 10 分焼く。
- ④ 10 分経過後、トレーを取り出し、更に卵汁を塗って、もう一度 200℃ で 10 分焼く。
- ⑤ 10 分経過後、月餅を取り出し、竹の箆に乗せて冷ます。