

ふるさとお菓子作り教室

ふうっち餅

ふうっち餅とは、徳之島の方言でヨモギ餅のことです。沢山のヨモギと黒砂糖の甘さ、サネンの葉の香りが相まった島の代表的な餅です。

旧暦の3月3日の節句に、先祖棚にお供えするため各家庭で作られました。春のヨモギはアクが弱く畦道や土手に沢山生えています。ヨモギの香り高いおいしい餅ができます。

美味しさの決め手は、分量の配合と軟らかさ加減の生地作りで、ゆでたヨモギの絞り方がポイントです。(自分なりのコツをつかもう！)

〈材料〉

- ・もち粉 300g
- ・黒砂糖粉 250g
- ・ヨモギ 300g
- ・ビニール袋 一枚

生ヨモギ300gをゆでる。水気を絞りながら300gになるように量り直し、ペースト状になるまでフードプロセッサーにかける。

ヨモギの絞り汁は少し残しておき、生地が硬いときの調整に使う。生地が軟らかすぎたら、もち粉を足す。

1. ボウルにもち粉、黒砂糖にヨモギをほぐして入れ混ぜる。最初はポソポソしてなじみが悪いが、だんだんなじむ。
2. 少しまとまってきたら、生地が手について重たくなり、こねにくいので、大きめのビニールに移す。手のひらを使って30分ほどこねる。(耳たぶの軟らかさが目安)
3. 再度ボールに移し、仕上げのこねをする。生地をつまんで、ヨモギの繊維がちぎれてよくなじんでいたらよい(冷凍できる)
4. 生地を約60gの俵型に丸める。サネンの葉で包む
5. 蒸し器に並べて20分くらい蒸す。



たんかんゼリー ~果実をまるごと使って~



〈材料〉

- ・たんかん 中4個 しぼり汁+水=250cc
- ・水 80g
- ・粉寒天 3g
- ・砂糖 大さじ2 (好み)

※果汁の甘さによって水と砂糖の量を加減する。

1. みかんの上下を薄く切り、横半分に切る。
2. 種を取って絞り、水を足して250ccにする。
3. 耐熱用ボールに絞り汁をいれ、砂糖を加え混ぜ、ふんわりとラップをかけレンジで1分間加熱して砂糖をとかす。
4. 粉寒天3gに水を入れて、ふんわりラップをして1分間レンジで加熱する。
5. しぼり汁に4の寒天液を加え、混ぜ型に流し入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫に冷やす。

たんかん2層&ムース

〈材料〉

- ・たんかん絞り汁 400cc
- ・牛乳 100cc
- ・砂糖 100g
- ・粉ゼラチン 10g
- ・生クリーム 100g

1. たんかん絞り汁は、人肌程度にあたためる。
2. 小鍋に牛乳と砂糖を入れてあたため粉ゼラチンを入れて沸騰させない様に煮とく。(80℃以下)
3. 2に生クリームと1を加え混ぜ、型に入れて冷蔵庫で半日ほどかけてゆっくり固める。

たんかんの果汁の炊き込みおこわ

〈材料〉

- ・はんだま 10g
- ・たんかんジュース(濃縮) 100cc
- ・たんかんの皮みじん切り 小さじ1
- ・いか 30g
- ・えび 30g
- ・しいたけ 3枚
- ・さつまいも 30g
- ・うるち米 1カップ
- ・もち米 1カップ
- ・干しえび 大さじ1
- ・ゆで大豆 20g
- ・塩ゆで枝豆 (酒大1、塩小1/2、うす口醤油小1)

1. もち米、うるち米は一緒に洗ってざるにあげて水気を切る。
2. 芋は2cm角に切って5分位水につける。
3. いか、えび、しいたけは1口大に切る。
4. はんだまは洗って粗みじん切りにする。(細かく切ると色が出て、みかんの色をじゃまする)
5. 炊飯器に全部入れて水300ccにたんかん汁を加えて米と同量の水加減にし、調味料を入れて炊く。
6. 炊き上がったたら枝豆を散らす

粉寒天や粉ゼラチンは、水や牛乳とあらかじめ混ぜてから、加熱してください。

