

\*夏のマクロビオティック手づくり和菓子\*

## 水無月

【材料】流し缶1台分(9cm×13cm)

- ・煮小豆 ..... 20g
- ※小豆の煮方はP7の小豆あんの作り方の⑤までを参照
- A
- ・白玉粉 ..... 20g
- ・水 ..... 30g
- ・米粉 ..... 80g
- ・もち玄米粉 ..... 20g
- ・3527 オーサワもち米あめ ..... 90cc
- ・水 ..... 80g

【作り方】

- ①出しやすいように、流し缶にラップをしいておく。
- ②Aを混ぜてから、残りの材料を加えてさらに混ぜる。
- ③流し缶に②を入れ、蒸気の上があった蒸し器で約40分蒸す。  
※約8分ほど蒸して表面が少し固まったら煮小豆を埋め込むように飾る。



レシピ提供:リマ・クッキングスクール認定インストラクター 志々目悦子

## 梅と三年番茶のゼリー

【材料】4個分

- ・水 ..... 400cc
- ・0171 川上さんの三年番茶 薪火寒茶(120g) ..... 3g
- ・寒天 ..... 3g
- ・1976 龍神梅 三年梅干(小梅) ..... 4個
- ・3527 オーサワもち米あめ ..... 大きじ1.5

【作り方】

- ①茶葉を30分ほど水につけ沸騰したら弱火で10分、火をとめ蒸らす。
- ②小梅ともち米あめ、水少々を入れ10~20分煮て味を含ませる。
- ③できた番茶400ccに寒天を煮溶かす。
- ④型に番茶と②の梅を1つ流し入れ、冷やし固める。
- ⑤お好みでもち米あめをかけていただく。



## 小豆とそら豆の葛玉

【材料】

- 〈小豆あん〉(8個分)
- ※小豆あんの作り方参照
- 〈そら豆あん〉(8個分)
- ・そら豆 ..... 200g
- ・3527 オーサワもち米あめ ..... 40g
- ・6370 オーサワの有機玄米甘酒(なめらか) ..... 35g
- 〈くず〉(8個分)
- ・0334 オーサワの本葛(微粉末100g) ..... 16g
- ・水 ..... 200cc

【作り方】

- ①そら豆あんの作り方
  - ①そら豆はさやから外して塩茹でし、皮をむいてマッシュする。
  - ②もち米あめと甘酒をまぜ、8等分丸める。
- ②本葛と水をよく混ぜて火にかける。
- ③火が通ったら、小豆あん・そら豆あんにつけ、冷やし固める。



### レシピに使用した商品はこちら!

国内産もち米を麦芽で糖化  
ふくやかな甘さと豊かな風味



**Ohsawa**  
**3527** オーサワもち米あめ  
200g 537円(税込)  
開封前賞味期間:常温で1年

薪火で煮詰めたこだわりのメープルシロップ  
やわらかな甘みと豊かな香り



**Ohsawa**  
**9033** オーサワの有機メープルシロップ  
250ml(330g) 1,177円(税込)  
開封前賞味期間:常温で3年

北海道産 農業・化学肥料不使用  
ツヤよく甘みがある



**Ohsawa**  
**2646** オーサワの国内産小豆  
200g 540円(税込)  
開封前賞味期間:常温で1年

杵つきならではの強い粘りとコシ



**Ohsawa**  
**6148** オーサワの有機玄米もち(個包装)  
330g(8個) 642円(税込)  
開封前賞味期間:常温で1年

国内産有機玄米使用  
味わい深く、豊かな甘み  
滑らかな口当たり



**Ohsawa**  
**6370** オーサワの有機玄米甘酒(なめらか)  
200g 367円(税込)  
開封前賞味期間:冷暗所で6ヶ月

鹿児島産農業・化学肥料不使用茶葉100%  
香り高く、ほのかな甘み

今月号に同封しています  
No. 8395 月刊誌特集  
川上さんの三年番茶  
産地レポート



**Ohsawa**  
**0171** 川上さんの三年番茶 薪火寒茶  
120g 864円(税込)  
開封前賞味期間:常温で2年

和歌山産農業不使用梅・紫蘇使用  
熟成されたまろやかな味わい



**Ohsawa**  
**1976** 龍神梅 三年梅干(小梅)  
150g 982円(税込)  
開封前賞味期間:常温で1年

国内産本葛100%  
伝統的な寒晒し製法  
微粉末で使いやすい



**Ohsawa**  
**0334** オーサワの本葛(微粉末)  
100g 540円(税込)  
開封前賞味期間:常温で2年

### \*小豆あんの作り方\*

【材料】

- ・2646 オーサワの国内産小豆 ..... 1/2カップ
- ・塩 ..... 小さじ1/4
- ・3527 オーサワもち米あめ ..... 25g
- ・9033 オーサワの有機メープルシロップ ..... 25g

【作り方】

- ①小豆は洗って、3倍の水と共に火にかける。
- ②沸騰したらふたをあけ10分程度豆臭さがなくなるまで煮る。
- ③差し水をしながら豆がやわらかくなるまで煮る。(目安:30分くらい)
- ④豆がやわらかくなったら塩を加える。
- ⑤味がなじんたら、メープルシロップ・もち米あめを加える。
- ⑥好みの固さに練って、パットにあげて冷ます。

### 小豆あんアレンジ

お湯でのばし、  
焼いた餅(6148 オーサワの有機玄米もち)を  
のせればおしるこに♪

