



エネルギー
134kcal
食塩相当量
0.3g
(1個分)

みそ蒸しパン

● 材料(6個分) ●

A	薄力粉	100g
	ベーキングパウダー	小さじ1
B	みそ	15g
	砂糖	15g
	みりん	20g
	米油	20g
	牛乳	100ml
	白ごま	少々

作り方

1. **A** をあわせてふるう。
2. **B** をよく混ぜ合わせる。
3. **2** にみりん、米油、牛乳を加え、混ぜ合わせる。
4. **3** に **1** を合わせ、ゴムべらで切るようにして混ぜる。
5. 型の8分目まで生地を流し、上に白ごまをふる。
6. 蒸し器に入れ、中火で10分蒸す。竹串を刺して生地がついてこなければ蒸し上がり。

この料理に
ついて

- ・新潟県のみそは「越後味噌」として全国的に知られています。米どころである新潟では、良い米を使い、良質な米麴が作られてきました。麴の粒を残すため、みそは濾さずに出荷されます。このため、「越後味噌」を使って作ったみそ汁は、米麴の粒がふわりと白く浮き上がります。
- ・新潟県上越地方で作られる「越後味噌」は米麴の割合が高く、みその色は薄めの赤色で、さわやかな香味を有します。中・下越地方のものは、上越地方のものとは比べると米麴が少なめで、色は濃い赤色をしており、熟成した味わいです。
- ・昔は、各家々でみそを仕込んだものでした。同じ材料、同じ分量で仕込んで、作り手や、みそを熟成させる場所により、できあがるみその味が変わるから不思議です。

おこわだんご 3種



エネルギー
174kcal
食塩相当量
0.0g
(1個分)

「おこわだんご」は、あん入りのだんごをおこわで包んだものです。新潟市西蒲地域で昔から親しまれてきました。だんごを包むおこわの違いの3種類を紹介します。

赤飯

● 材料(10個分) ●

《だんご》

もち米粉 50g
うるち米粉 50g
水 100cc
あん(市販) 150g

もち米 2合
ささげ 25g



蒸しあがったら蒸し器の中でだんごにおこわをまぶしつけます。

作り方

1. だんご生地を作る。ボウルにもち米粉とうるち米粉を入れ、水を少しずつ加えながらこねる。水の量はかたさをみながら調節する。耳たぶくらいのかたさがめやす。ラップをし、一晩ねかせる。
2. もち米はとき、一晩水に浸す。ざるに上げ、水けを切る。
3. ささげはたっぷりの水(分量外)と火にかける。沸騰したら水を替え、再び沸騰してから10分ゆでる。豆とゆで汁に分けておく。
4. 1のだんご生地をこね直し、20g×10個に分ける。
5. あん(市販)は15g×10個に分け、丸める。
6. 5を4のだんご生地で包み、あん入りだんごを作る。
7. 蒸し器の一段目にお湯をはる。二段目に水でぬらしてしぼった蒸し布をしき、2のもち米を入れ平らに広げ、上に3のささげをちらし、蒸し布で包むようにおおう。蒸し器の一段目のお湯が沸騰してから二段目をのせ、強火で20分蒸す。
8. 蒸しあがったもち米をボウルに移し、3のささげのゆで汁150ccを回しかけ、米の白い部分がなくなるまで、しゃもじでよく混ぜる。
9. 蒸し布に8を平らに広げ、上に6のあん入りだんごを並べる。蒸し布で包んで蒸し器に戻し、強火で15分蒸す。
10. 蒸しあがったら、しゃもじを2つ使い、あん入りだんごの周りにおこわをまぶしつける。



エネルギー
178kcal
食塩相当量
0.0g
(1個分)

しょうゆ

● 材料(10個分) ●

《だんご》

もち米粉 50g
うるち米粉 50g
水 100cc
あん(市販) 150g

もち米 2合
A { 水 80cc
しょうゆ 大さじ2
みりん 大さじ2

この料理について

・「おこわだんご」は、新潟市西蒲地域のほか、長岡市与板、寺泊、和島周辺、柏崎市周辺などの中越地方でも作られます。「いがぐりだんご」「いがだんご」と呼ぶこともあります。ハレの日や地域の行事にあわせて各家庭で作られてきました。

作り方

1. だんご生地を作る。ボウルにもち米粉とうるち米粉を入れ、水を少しずつ加えながらこねる。水の量はかたさをみながら調節する。耳たぶくらいのかたさがめやす。ラップをかけ、一晩ねかせる。
2. もち米はとぎ、一晩水に浸す。ざるに上げ、水けを切る。
3. 1のだんご生地をこね直し、20g × 10個に分ける。
4. あん(市販)は15g × 10個に分け、丸める。
5. 4を3のだんご生地で包み、あん入りだんごを作る。
6. 蒸し器の一段目にお湯をはる。二段目に水でぬらしてしぼった蒸し布をしき、2のもち米を入れ平らに広げ、蒸し布で包むようにおおう。蒸し器の一段目のお湯が沸騰してから二段目をのせ、強火で20分蒸す。
7. 蒸しあがったもち米をボウルに移し、あわせたAを回しかけ、米の白い部分がなくなるまで、しゃもじでよく混ぜる。
8. 蒸し布に7を平らに広げ、上に5のあん入りだんごを並べる。蒸し布で包んで蒸し器に戻し、強火で15分蒸す。
9. 蒸しあがったら、しゃもじを2つ使い、あん入りだんごの周りにおこわをまぶしつける。



エネルギー
166kcal
食塩相当量
0.0g
(1個分)

食紅

● 材料(10個分) ●

《だんご》

もち米粉 50g
うるち米粉 50g
水 100cc
あん(市販) 150g

もち米 2合
食紅 少々

この料理に
ついて

・あん入りだんごを包むおこわはバリエーションが豊富です。赤飯(ささげ、小豆)、食紅で色付けした赤飯、しょうゆおこわ(金時豆などの豆入り、豆なし)、五目おこわ、食紅で色付けしたおこわなどがあります。

作り方

1. だんご生地を作る。ボウルにもち米粉とうるち米粉を入れ、水を少しずつ加えながらこねる。水の量はかたさをみながら調節する。耳たぶくらいのかたさがめやす。ラップをかけ、一晩ねかせる。
2. もち米はとぎ、食紅を溶いた水に一晩浸す。ざるに上げ、水けを切る。食紅を溶いた水 150cc をボウルなどに移し、とっておく。
3. 1のだんご生地をこね直し、20g×10個に分ける。
4. あん(市販)は 15g×10個に分け、丸める。
5. 4を3のだんご生地で包み、あん入りだんごを作る。
6. 蒸し器の一段目にお湯をはる。二段目に水でぬらしてしぼった蒸し布をしき、2のもち米を入れ平らに広げ、蒸し布で包むようにおおう。蒸し器の一段目のお湯が沸騰してから二段目をのせ、強火で20分蒸す。
7. 蒸しあがったもち米をボウルに移し、とっておいた2の食紅を溶いた水 150cc を回しかけ、米の白い部分がなくなるまで、しゃもじでよく混ぜる。
8. 蒸し布に7を平らに広げ、上に5のあん入りだんごを並べる。蒸し布で包んで蒸し器に戻し、強火で15分蒸す。
9. 蒸しあがったら、しゃもじを2つ使い、あん入りだんごの周りにおこわをまぶしつける。