

あんぼ

● 材 料 約20個分

米の粉 1升(1.1kg)

大根あん

大根菜 500g	味噌 50g
塩 大さじ1強	サラダ油 少々

小豆あん

小豆 250g	砂糖 250g
塩 5g	



● <作り方> ●

- ①小豆はたっぷりの水に一晩浸し、ゆでる。途中2回程水を足して（煮え水）芯までやわらかくなる様にゆでる。柔らかくなったら水分をとばしながら1時間程良く練る。砂糖と塩を加えてからも更に焦がさない様に1時間程練って火を入れる。あんこが固くなるまで良くかき混ぜる。
- ②大根菜は、たっぷりの湯に塩ひとつまみ入れた中でゆで、細かく切っておく。これをサラダ油で炒め、味噌と塩で味を整える。
- ③米の粉に熱湯1杯をかき混ぜながら入れ、耳たぶ程度まで良くこねる。
- ④③をこぶし大にちぎり、約20分蒸し更によくこねて照りを出す。
- ⑤④を1個100g程度に丸め、中に大根あん又は小豆あんを30gに丸めた物を形良く入れて整形する。固くなったら焼くと香ばしくなる。

- ・「あんぼ」は昔、くず米を粉にひいて作り、主に農閑期の普通の食事の時に食べた。くず米で作った「あんぼ」はあまりおいしい物ではなかった。
- ・近年は栄村産の良質米コシヒカリを製粉して作り、旨くなった。
- ・以前はお湯でゆでて作ったが、村の振興公社の勧めにより昭和63年頃から「あんぼ」の商品化を行った竹の子会の皆さんなどが研究し蒸す製法にした。蒸す事で旨みも残り、形も整いツヤが出る。
- ・米の粉を使った「あんぼ」は新潟県でも作られる。長野県内では上伊那地方でえびす講の頃作る「米の粉のおやき」がある。米で作るので腹持ちが良い。似た形態の小麦粉の「おやき」とはまた違った風合いがある。
- ・草あんぼ（米の粉3kg、アク抜きしたよもぎ150g）もおいしい。