

おはぎ



調理時間 約120分(もち米の浸水時間は除く)

カロリー 142kcal(1個分)

材料 (20個分)

小豆	300g
水	適量
砂糖	180g
塩	少々
もち米	3合
塩	小さじ1/4
水	375ml

作り方

- 1 小豆は洗っておく。もち米は洗って炊飯釜に入れ、水を(375ml)加えて60分ほど浸水させる。
- 2 小豆の入ったダッチオーブンは蓋をしてグリルに入れ、オーブンモードを選択し、タイマーを30分に設定して点火する。
- 3 (2)の小豆は消火後、ダッチオーブンを取り出し、ザルにあけて煮汁を切る。再びダッチオーブンに戻し、小豆より1cmほど上にくるように水を加え、蓋をしてグリルに入れる。
- 4 オーブンモードを選択し、タイマーを30分に設定して点火する。消火後、そのままグリルの中で30分余熱する。
- 5 (1)の炊飯釜に塩を入れ、蓋をする。炊飯スイッチを押し、ごはんモードを選択して点火する。
- 6 (4)をザルにあけ、汁気を切り、ダッチオーブンに戻してコンロにのせ、中火にかけて焦がさないように絶えずへらで混ぜる。砂糖を3回に分けて加え、最後に塩を加えて混ぜ、バットなどに移し、冷ましておく。
- 7 炊きあがったもち米は、すりこ木などで半つきにして、20個に分ける。
- 8 (6)のあんこを20個に分け、(7)のもち米を包む。

圧力の高いダッチオーブンでつくるから、豆の旨みが凝縮され、ホクホクに仕上がります。