



小豆ばっとう

食の匠

住田町

●松田ひろ子 [平成22年認定]

小豆ばっとうは、盆の7日目に「7回水浴びをし、7回はっとうを食べる」といわれていました。また、農作業の小昼や行事食として食べられました。

材料▶5人分

- ・小豆 150g
- ・ざらめ 120g
- ・塩 少々
- ・小麦粉（ナンブコムギ） 150g
- ・ぬるま湯（55℃ぐらい、粉の状態によって水分量を加減する） 50～60cc

ポイント

- ・はっとうは、小豆汁のなかに直接入れ煮る方法もある。その場合汁にとろみがでる。別にゆでた場合はさらりとした食感となる。
 - ・こねるときの湯は、少しずつ入れる。
 - ・コシをだしたいときは、水分を少なくし、よくこねる。
 - ・ねかしすぎると柔らかくなるので注意する。
 - ・ゆで上がったら、水でよく洗うことで歯ざわりがよくなる。
- ※小豆ばっとうは、行事食として人がたくさん集まるときにつくるが、その場合は、はっとうを別ゆでにしたほうが提供しやすい。

作り方

- 1 小豆は水洗いし、鍋に入れ、水から煮る。少し煮立ったら水を捨て、水洗いしアクを取る。
- 2 再度、小豆の3倍の水を入れ煮立たせ、静かに柔らかくなるまで煮る（圧力釜で煮てもよい）。
- 3 柔らかく煮えたら、水200cc入れ、煮立たせる。分量のざらめと塩を入れる。
- 4 小麦粉をボウルに入れ、ちょっと熱め（55℃ぐらい）の湯を少しずつ加減を見ながら入れ、耳たぶ程度の固さにこねる。
- 5 ラップに包み30分ぐらいねかせておく。
- 6 のし板に打ち粉をふり、めん棒で3mmくらいの厚さに伸ばす。
- 7 長さ8cm、幅8mmに切る（その際、打ち粉を使ってくっつかないようにする）。
- 8 鍋にたっぷりの湯を沸かし、沸騰させ7を入れ、浮き上がったら1～2分おき、水に取り洗う。
- 9 3に入れて、ひと煮立ちさせてできあがり。