

認定番号	274	氏名	松原 れい子
料理名	へっちょこ団子		
料理の紹介 (いわれ、特徴)	<p>雫石町では、10月下旬頃に稲刈りが終了すると、くず米も大切に食べるため粉に挽き、団子にする等して料理に使ってきた。</p> <p>団子を小豆汁と煮た「へっちょこ団子」は、正月、ひな祭り、田植えの「小昼」(おやつ)、春秋彼岸などに作られるほか、日常的にも、秋から春頃にかけての小昼などにも食べられている。</p> <p>小豆汁は、こしあんでも粒あんでもよく、家庭によって様々であり、秋はかぼちゃ、冬はさつまいもを一緒に入れて食べることがある。</p>		
材料と分量 (8人分)	<p>○小豆汁</p> <ul style="list-style-type: none"> ・小豆 200g ・三温糖 200g ・塩 小さじ1 <p>○団子</p> <ul style="list-style-type: none"> ・うるち米粉 140g ・もち米粉 60g ・熱湯 200ml ・片栗粉 少々 		
作り方	<p>○小豆汁</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 小豆はやさしく洗って虫食い豆は取り除き、鍋に入れて、たっぷりとかぶる量の水を注ぐ。火をかけ、沸騰し始めたら弱火にして、3分間ゆでる。浮き上がってきた小豆は取り除く。 2. 火を止め、蓋をして10分間蒸らす。 3. ゆで汁を捨てて小豆を鍋に戻し、再びたっぷりとかぶる量の水を注ぐ。火をかけ、沸騰し始めたら弱火にして、3分間ゆでる。鍋をザルにあげてゆで汁を捨て、流水で洗う。 4. 小豆を鍋に戻し、1.2ℓの水を注ぎ、火にかける。沸騰し始めたら弱火にする。豆が親指と薬指で潰れるくらいの硬さになるまで45分間位、アクを取りながら煮る。小豆が割れてしまうので、鍋の中をかき混ぜない。 5. 火を止めて小豆と煮汁に分ける。煮汁は使うので捨てない。小豆を冷水でやさしく洗い、水が透明になるまで2回位繰り返したらザルに上げる。 6. 鍋に5の煮汁を800ml入れて強火にかける。煮汁が足りないときは水を足す。沸騰したら三温糖を入れて、出てきたアクを取る。 7. 6に小豆を入れて中火にし、再び沸騰してきたら弱火にして、アクを取りながら15分間煮る。最後に一度、へらで鍋の中をやさしくかき混ぜて火を止める。 		

	<p>○へっちょこ団子</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 2種類の米粉を大きめのボウルで混ぜ合わせ、平らにする。熱湯を回し入れながら、菜箸でかき混ぜ、全体が混ざったら、手でこねる。生地が手やボウルにくっついたら、片栗粉を手につけながら、耳たぶ位の軟らかさになるまで5分以上こねる。 2. まな板に片栗粉を薄く広げておき、生地を2等分にし、それぞれ直径2cmの棒状に伸ばす。包丁で1cm幅に切り、全部で40個に切り分ける。手のひらで生地を丸め、軽く潰したら、親指と中指で真ん中を軽く押してくぼみを作る。 3. 鍋にたっぷりの湯を沸かし、強火のまま団子生地を入れてゆでる。団子が全部浮き上がってから5分間ゆで、冷水にとって冷ます。2～3回水を換え、さらに5分間水の中に置いて団子の中心まで冷ます。 4. 小豆汁を温めなおし、沸騰し始めたら団子を入れ、再び沸騰してきたら弱火にする。3分間煮たら塩を加え火を止める。 5. 器に団子を5個ずつ入れ、小豆汁をかけてできあがり。
<p>料理・技術のポイント及び工夫している点</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・小豆が割れないように、やさしく丁寧に扱い、煮る時は豆が少し動く程度の弱火でじっくり煮る。 ・小豆汁の作り方4の小豆が煮える時間は、品種・保存状態・保存期間などによって異なる。砂糖と一緒に煮ると、それ以上軟らかくなくなるので、豆を潰して硬さを確認しながら時間を加減する。 ・渋切り(ゆで汁を捨てること)の回数やタイミングによって、小豆汁の出来に違いが出る。渋切りを1回に減らしても十分おいしくできる。 ・ゆで上がった団子を冷水にとって冷ますことで、生地がしまりコシが出る。 ・火を止めた直後は熱いため甘みが強く感じるが、時間をおくと味が落ちつき、ほど良い甘さとなる。 ・団子の食感を良くするため、米粉のうち3割はもち米粉を使うように工夫している。 ・雫石町では、食事や小屋(おやつ)には、箸休めとして漬物が必ず出されることから、へっちょこ団子にも漬物を添える。