

認定番号 278 高橋 民恵 (矢巾町)

料理名	みそがんづき																										
料理の紹介 (いわれ、特徴)	<p>矢巾町内の農家では、昭和初期頃には水稻と合わせて自家用に小麦を栽培しており、小麦粉、黒砂糖、重曹でつくる生地を蒸して黒ゴマやくるみを散らしたがんづきは短時間で簡単に作れることから、農作業や子どもの小昼（おやつ）等に食べられてきた。</p> <p>後に多様な食材が入手できるようになると、卵、牛乳、酢などを使用して作り手による工夫が加えられ、家庭によって少しずつ味や食感に違いがあるものになった。</p> <p>「みそがんづき」は平成 24 年に商品化を検討した際、地域産の味噌と米粉を加える等して、味噌の風味や、生地目が細かくて歯に付きにくくしっとりとした食感が出るよう改良したものである。</p>																										
材料と分量 (直径 17cm 1 個分)	<table border="0"> <tr><td>小麦粉（薄力粉）</td><td>100 g</td></tr> <tr><td>うるち米粉</td><td>50 g</td></tr> <tr><td>重曹</td><td>大さじ 1/2</td></tr> <tr><td>味噌（塩分 16%の手造り味噌の場合）</td><td>大さじ 1</td></tr> <tr><td>はちみつ</td><td>大さじ 1</td></tr> <tr><td>牛乳</td><td>100 ml</td></tr> <tr><td>黒砂糖（固形の場合は細かく砕いておく）</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>卵（Lサイズ）</td><td>1 個</td></tr> <tr><td>三温糖</td><td>60 g</td></tr> <tr><td>酢（穀物酢）</td><td>50 ml</td></tr> <tr><td>食用油</td><td>大さじ 1/2</td></tr> <tr><td>くるみ</td><td>15 g</td></tr> <tr><td>黒ゴマ</td><td>2 g</td></tr> </table>	小麦粉（薄力粉）	100 g	うるち米粉	50 g	重曹	大さじ 1/2	味噌（塩分 16%の手造り味噌の場合）	大さじ 1	はちみつ	大さじ 1	牛乳	100 ml	黒砂糖（固形の場合は細かく砕いておく）	20 g	卵（Lサイズ）	1 個	三温糖	60 g	酢（穀物酢）	50 ml	食用油	大さじ 1/2	くるみ	15 g	黒ゴマ	2 g
小麦粉（薄力粉）	100 g																										
うるち米粉	50 g																										
重曹	大さじ 1/2																										
味噌（塩分 16%の手造り味噌の場合）	大さじ 1																										
はちみつ	大さじ 1																										
牛乳	100 ml																										
黒砂糖（固形の場合は細かく砕いておく）	20 g																										
卵（Lサイズ）	1 個																										
三温糖	60 g																										
酢（穀物酢）	50 ml																										
食用油	大さじ 1/2																										
くるみ	15 g																										
黒ゴマ	2 g																										
作り方	<p>【下準備】</p> <p>① ボウルに小麦粉、米粉、重曹を混ぜ合わせ、粉ふるいや目の細かいザル等で 2 回ふるっておく。(A)</p> <p>② 小鍋に味噌、はちみつを入れ、混ぜてなじませたら、牛乳の半量を加えて弱火にかける。このとき、沸騰させないように気をつける。温まったら黒砂糖を入れ、溶けたところで火を止め、残りの牛乳を入れて冷ましておく。(B)</p> <p>③ 蒸し器の湯を沸騰させておく。(C)</p> <p>【作り方】</p> <p>1. 大きめのボウルで卵を泡立てる。途中、三温糖を 3 回に分けて加え、もったりするまで泡立て器でしっかり泡立てる。</p> <p>2. B を 3 回に分けて加え混ぜ合わせ、次いで、A も 3 回に分けて加え、しっかりと混ぜ合わせて均一な生地を作る。</p>																										

<p>作り方</p>	<ol style="list-style-type: none"> 3. 生地に酢と食用油を入れる。気泡が発生したら混ぜ、大きい気泡がなくなり気泡が均一になったら5分置いて落ち着かせる。 4. 水で濡らしたクッキングシートを直径17cmの金ザルに敷いて生地を流し入れ、粗く刻んだくるみを生地の上に散らす。蒸気が上がった蒸し器にザルごと入れて、強火で30分蒸す。 5. 竹串を刺して生地がつかないことを確認したら、クッキングシートごと金ザルから外して取り出し、網の上に置いて上に黒ゴマをふる。冷めたらクッキングシートを外してでき上がり。
<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"> ・材料を合わせる際には、でき上がりの食感が均一になるようにしっかりと混ぜ合わせる。 ・重曹に酢を加えると気泡が発生するが、均一に混ぜ合せて5分程度落ち着かせてから加熱することで、生地のきめが揃い、口当たりが良くなる。卵を泡立てて使っているため、時間をおいて蒸しても生地は十分に膨らむ。 ・金ザルを使って蒸すことで、生地全体の温度を均一に上昇させてムラなく蒸すことができる。