

【 認定番号 295 大船渡市 古澤 弥代子 】

料理名	わかめ大福																											
料理の紹介 (いわれ、特徴)	<p>大船渡市は三陸わかめの主産地であり、中でも末崎町は養殖わかめ発祥の地とされ、養殖わかめ生産が盛んな地域であるため、昔からわかめを活用した様々な料理が食べられてきた。</p> <p>わかめ養殖では、わかめの成長を促すため、密集しているわかめを取り除く「間引き作業」を行う。この取り除いたわかめを間引きわかめといい、昔は、販売されず廃棄されてきたが、柔らかく味も良いことから、地元では天日で寒ざらしにして乾燥保存し、料理に活用してきた。</p> <p>わかめ大福は、よもぎの代わりに乾燥わかめの粉を使って大福にしたもので、地域では浜仕事や畑仕事の合間のたばこ(休憩時間)におやつとして昔から食べられてきた。</p> <p>わかめ大福は、食べ物を無駄なく食べるという考えから、乾燥わかめの粉とうるち米のくず米を粉にした米粉を生地に使用したお菓子。</p> <p>乾燥わかめは、すり鉢で粗めにすり、生地に重曹を入れることで、きれいな緑色になる。</p>																											
材料と分量 (12個分)	<p>【生地】</p> <table border="0"> <tr> <td>・米粉（うるち粉）</td> <td>300 g</td> <td rowspan="5">} A</td> </tr> <tr> <td>・砂糖</td> <td>150 g</td> </tr> <tr> <td>・わかめ粉（乾燥わかめを粉状にしたもの）</td> <td>大さじ2</td> </tr> <tr> <td>・重曹</td> <td>大さじ1</td> </tr> <tr> <td>・塩</td> <td>少々</td> </tr> <tr> <td>・湯</td> <td>500ml</td> <td></td> </tr> <tr> <td>・片栗粉</td> <td>適量</td> <td></td> </tr> </table> <p>【あん】</p> <table border="0"> <tr> <td>・小豆</td> <td>500 g</td> </tr> <tr> <td>・中双糖</td> <td>350 g</td> </tr> <tr> <td>・黒砂糖</td> <td>70 g</td> </tr> <tr> <td>・上白糖</td> <td>35 g</td> </tr> <tr> <td>・塩</td> <td>少々</td> </tr> </table>	・米粉（うるち粉）	300 g	} A	・砂糖	150 g	・わかめ粉（乾燥わかめを粉状にしたもの）	大さじ2	・重曹	大さじ1	・塩	少々	・湯	500ml		・片栗粉	適量		・小豆	500 g	・中双糖	350 g	・黒砂糖	70 g	・上白糖	35 g	・塩	少々
・米粉（うるち粉）	300 g	} A																										
・砂糖	150 g																											
・わかめ粉（乾燥わかめを粉状にしたもの）	大さじ2																											
・重曹	大さじ1																											
・塩	少々																											
・湯	500ml																											
・片栗粉	適量																											
・小豆	500 g																											
・中双糖	350 g																											
・黒砂糖	70 g																											
・上白糖	35 g																											
・塩	少々																											
作り方	<p>【わかめ粉】</p> <ol style="list-style-type: none"> 12月末から3月始め頃にとれる30～40cm程度の間引きわかめをひもで吊るすか網やザルの上に広げて、寒い日に天日で2日程度、水分が抜けるまで干す。 干したわかめをすり鉢ですり、粗めの粉状にする。 <p>【餡あん】</p> <ol style="list-style-type: none"> 小豆が隠れるくらいの水を加えて一晩浸す。 1の水を捨て、鍋に小豆を入れたら、小豆が浸るくらいの水を加え、10～15分強火にかける。 沸騰しアクが出たら、ザルにあけて水で洗い、小豆を鍋に戻す。鍋に小豆の3倍の水を加え、焦げないように時々かき混ぜながら中火で2～3時間煮詰める。 小豆が指でつぶれるくらい柔らかくなったら中双糖と黒砂糖、上白糖を加え弱火で煮詰める。煮詰まったら、塩を少々入れて味を調える。 あん餡は、12個（1個30～40g）にまるめておく。 																											

	<p>【作り方】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 米粉と重曹はふるっておく。 2 Aを混ぜ合わせ、数回に分けて沸騰させた湯を入れ、その都度箸で混ぜる。全て湯を入れたら手のひらで軽くこね、4等分する。 3 クッキングシートを敷いた蒸し器に4等分にした生地を置く。置いた生地に指で3～4か所穴を開け、20～25分蒸す。 4 片栗粉をひいたまな板に蒸した生地をのせ、生地がまとまりやわらかくなるまで手のひらで押し込むようにこねる。こねた生地は12等分（70～80g）にまるめる。 5 3を平らに伸ばし、まるめたあん餡（30～40g）を包む。生地はふちをやや厚めに伸ばし、その部分を指でつまむようにしてあん包むと良い。
<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"> ・わかめを粗めにすり、生地に重曹を加えることで綺麗な緑色になる。 ・手のひらで押し込むようにこねることで、やわらかく、きめ細かい生地になる。 ・蒸すときに、生地を4等分してから3～4か所穴を開けることで、蒸気が通りやすくなり均一に蒸しあがる。 ・餡に3種類の砂糖を加えることで色が濃く、コクがある中にもすっきりとした甘さの食べやすい餡に仕上がる。 ・現在では、間引きわかめは「早採りわかめ」として12月～2月頃に販売されており、このわかめを干して粉にした状態で冷凍保存できる。 ・乾燥させた間引きわかめは、用途により、粉状または1cm角にカットして保存すると様々な料理に使える。 ・市販の乾燥わかめでも代用可能。市販の乾燥わかめで代用する場合は、間引きわかめよりも厚いため、より細かい粉状にして使用する。