



## がんづき

※食の匠

陸前高田市

●太田フミ子 [平成8年認定]



昔から気仙地方では、農繁期の小昼や日常のおやつとして「がんづき」が手づくりされ、またその味も色々な材料が組み合わせ、我が家のおふくろの味として自慢料理の一つとされてきました。

### 材料 ▶ 直径30cm

#### 白いがんづき

・小麦粉（薄力粉）	500g
・ベーキングパウダー	25g
・砂糖	500g
・牛乳	25cc
・水	300~400cc
・塩	小さじ1/2
・ごま	適量
・くるみ	適量

#### 黒いがんづき

・小麦粉（薄力粉）	500g
・ベーキングパウダー	25g
・玉砂糖	500g
・水	300~400cc
・しょうゆ	20cc
・ごま	適量
・くるみ	適量
・サラダ油	大さじ1/2

### 作り方

#### 白いがんづき

- 1 小麦粉にベーキングパウダーを混ぜ、2~3回ふるいにかける。
- 2 砂糖、牛乳、水、塩を混ぜ1の粉を混ぜ合わせる。
- 3 沸騰した蒸し器に布を敷いて2を流し入れ、ごまやくるみを入れ30~40分蒸す。

#### 黒いがんづき

- 1 小麦粉にベーキングパウダーを混ぜ、2~3回ふるいにかける。
- 2 水に玉砂糖を入れて煮溶かしたら、しょうゆとサラダ油を入れさましてから、1の粉を混ぜ合わせる。
- 3 沸騰した蒸し器に布を敷いて2を流し入れ、ごまやくるみを入れ20~40分蒸す。