

洋風かまもち・2色がんづき レシピ°



わたしたちは、食と文化の「郷土料理」について研究を行っています。今年度は、「かまもち」「が
んづき」に焦点を当て、「子どもたちの食育にも
つながるような郷土料理のアレンジ」を考えま
した。是非、家族で作って食べてみてください！

カレー風味かまもち

◎材料 (2 個分)

<かまもち生地>

ご飯	60 g
薄力粉	40 g
塩	ひとつまみ (0.6 g)
熱湯	20ml

<カレー風味の具>

オリーブオイル	5 g
玉ねぎ	16 g
にんにく	1 g
にんじん	12 g
大豆ミート	20 g
カレー粉	1.5 g
塩	ひとつまみ (0.3 g)
こしょう	ひと振り
顆粒コンソメ	1 g
水	4 g
ウスターソース	1 g
ハチミツ	2 g
粉チーズ	2 g
リンゴジャム	3 g
水	t 1 と 1/2 (7.5 g)

※ t = 小さじ

～アレンジ～

・スパイシーにしたいときは、リンゴジャムを入れずに、カレー粉を増やすと良い

～作り方～

[かまもち生地] (ビニール・ゴムの手袋をお勧めします)

- ①ボウルに小麦粉・ごはんを入れ、ごはんのダマがなくなるまで、手のひらで擦り混ぜてパラパラにする。(火傷に注意)
- ② ① に、塩を混ぜた熱湯を少量ずつ加えて箸で混ぜる。ある程度のかたまりが出来たら手で捏ねていく。
- ③生地を2つに分けて、捏ねながら丸く成形し、手のひらでつぶして、直径10cmほどにする。
- ④小さじ1.5ほど具材をとって、生地を中心にのせて包む。生地同士を接着するときに、親指の付け根で塞ぐと、具がはみ出にくい。
- ⑤鍋で熱湯を沸かしてから、かまもちを入れる。茹でている途中で、かまもちを鍋の中で一度ひっくり返す。水面に浮いてきたら、そこから1分煮る。
- ⑥ボウルに冷水を入れて置き、そこに茹でたかまもちを入れ、ぬめりを取ってからサラダで水気をふき取る。
- ⑦クッキングシートをフライパンに敷き、熱したフライパンで両面に軽く焦げ目がつくぐらい焼く。

[カレー風味の具]

- 1.玉ねぎ・にんじん・にんにくをみじん切りにする。
- 2.フライパンにオリーブオイルをしき、玉ねぎを入れてあめ色になるまで炒める。
- 3.にんにく・にんじん・大豆ミートを加えて焦げないようにしっかりと炒める。
- 4.カレー粉・塩・こしょうで味付けをし、水に溶いたコンソメも加える。
- 5.水分が抜けてきたら、ウスターソースを入れ、ハチミツと粉チーズを加える。
- 6.最後に水を加えたリンゴジャムを入れて、甘味を混ぜ入れる。

ボロネーゼ風かまもち

◎材料（2 個分）

<ボロネーゼ風の具>

オリーブオイル	5 g	
玉ねぎ	8 g	
にんにく	1 g	
にんじん	6 g	
なす	6 g	
大豆ミート	10 g	
塩	ひとつまみ (0.3 g)	
こしょう	ひと振り	
[顆粒コンソメ]	1 g	
	水	2 g
A	トマトジュース	7 g
	トマトケチャップ	16 g
B	ウスターソース	1 g
	しょう油	1 g
	砂糖	ひとつまみ (0.3 g)
粉チーズ	2 振り	



～作り方～

[かまもち生地]はカレー風味かまもちと同様。

[ボロネーゼ風の具]

- 1.玉ねぎ・にんじん・にんにく・なすをみじん切りにする。
- 2.フライパンにオリーブオイルをしき、玉ねぎを入れてあめ色になるまで炒める。
- 3.にんにく・にんじん・なす・大豆ミートを加えて、焦げないようにしっかりと炒める。
- 4.塩・こしょうで味付けをし、水に溶かしたコンソメを加える。
- 5.A の調味料を作り、混ぜてからフライパンに入れる。
- 6.B の調味料を作り、味を確認しながら入れていく。最後に粉チーズを振り入れる。

～アレンジ～

・大人向けにするなら、唐辛子の輪切りを少々加えてみると、美味しくなる。

2色がんづき

◎材料 (6カップ分)

<ココア生地>

たまご	13g (1/4個)	
牛乳	25ml	
油	t 1 (4g)	
三温糖	25g	
ハチミツ	t 1/2 (4g)	
A	薄力粉	28g
	ココア	3g
	BP	2g

<野菜パウダー生地>

たまご	26g (1/2個)	
牛乳	56ml	
油	t 2 (8g)	
上白糖	54g	
ハチミツ	t 2 (12g)	
B	薄力粉	60g
	パウダー	
	にんじん	10g
	いちご	10g
	かぼちゃ	6g
	ほうれん草	5g
※にんじん、かぼちゃパウダーには塩をひとつまみ(0.3g)入れる		
BP	4g	



～作り方～

[ココア生地]

①ボウルに たまご→牛乳→油→三温糖→ハチミツの順に混ぜながら入れていく。

② A の材料をまとめ、ふるいにかけてから①に混ぜる。

③生地を6等分にし、それぞれカップへ流し込む。

④蒸し器に入れて、強火で3分蒸す。

[野菜パウダー生地]

1.ボウルに たまご→牛乳→油→上白糖→ハチミツの順に混ぜながら入れていく。

2. B の材料をまとめ、ふるいにかけてから 1. に混ぜる。

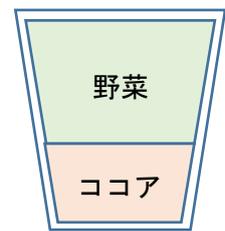
3.生地を6等分にし、ココア生地の上に流し込む。

4.強火5分→弱火5分で蒸す。最後にお好みのトッピングをする。

<トッピング>ごま、かぼちゃの種、ジャム

※ t = 小さじ

[断面図]



～ポイント～

- ・野菜パウダー生地は、カップに注ぐときに高さを揃えて、均等に流し込む。
- ・マーブル模様にしたときは、ココア生地を流し込んだら、蒸さずに野菜パウダー生地を入れてスプーンで混ぜる。