

かまぶくの作り方

大館高校家庭クラブ

0186-42-0232

県北地方では、米の粉で作った口取り菓子の巻物のことを、かまぼこに見立てて「かまぶく」という。祭りや不祝儀などの一品として作られる。

材料 (1本分)



【白い生地】

じゃがいも 75 g
砂糖 50 g
〔もち米粉 40 g
うるち米粉 30 g
ふっくら粉 5 g〕
塩 ふたつまみ

【小豆の生地】

じゃがいも 50 g
砂糖 25 g
〔もち米粉 50 g
ふっくら粉 4 g〕
塩 ひとつまみ
練りあん 50 g

作り方

「ふっくら粉」は「小麦粉」でも

【白い生地】

じゃがいもの皮をむき、ゆでてからつぶす。(かたまりがなくなるまで)に砂糖と塩を加えて、混ぜる。とろとろとしてくる。にもち米粉とうるち米粉、ふっくら粉を入れ、木べらで混ぜてから、手でこね耳たぶくらいのやわらかさまでこねる。



白い生地のできあが

かたい時は
水を加えなが
らこねてみよ
う!

【小豆の生地】

"小豆の生地"のじゃがいもの皮をむき、ゆでてからつぶす。に砂糖と塩を加えて混ぜ、さらに練りあんを加えて混ぜる。にもち米粉とふっくら粉を入れて混ぜ合わせ、耳たぶくらいのやわらかさまでこねる。



小豆の生地のできあが

【巻き方】

まな板に片栗粉をしいておく。
白い生地を棒状にしてから、薄くのばす。
小豆の生地も と同様にのばす。
と を重ねて、巻いていく。
このとき、下に置いた方が表に出てくる。
経木(きょうぎ)の長さに合わせてのばし、経木の上のにせる。
片栗粉を少しかけ、鬼すだれで模様をつける。
蒸し器で30分くらい蒸し、冷めたら切り分ける。
(冷凍で保存し、自然解凍で切る)



POINT

- * 空気を抜くようにしてゆっくり巻く。
- * 蒸し器に入れるときは、経木を平らにする。
固くなったら焼いて食べてね!