

小麦まんじゅうづくり



20個分

小麦粉(ニッポン)	500g
重曹	16g
水	260g
小豆	180g
砂糖	250g
塩	少々

1個あたりのアン 15～20g

埼玉・茨城から千葉県北部にかけて、祭事などによく作られる小麦まんじゅうを作ります。正月や田植え、稲刈り、あるいは各種祭礼には欠かせないものです。

- ① 小麦粉・重曹をよく混ぜ、水でこね、生地を作ります。
- ② 生地を約30分ほど寝かせます。(生地が熟成します)
- ③ 生地でアンを包み、蒸し器で約15分蒸します。
- ④ 完成 美味しくいただきます。



小麦粉・重曹を混ぜる



生地を寝かせる



生地・アンを均等に分ける



アンを包む



蒸し器で蒸す



蒸し上がり

小麦まんじゅう材料早見表

ニッポンの小麦粉の場合

	1人分	2人分	3人分	4人分	5人分
小麦粉	125 g	250 g	375 g	500 g	625 g
重曹	4 g	8 g	12 g	16 g	20 g
水	65 cc	130 cc	195 cc	260 cc	325 cc
アン	100 g	200 g	300 g	400 g	500 g
饅頭数	5	10	15	20	25

日清製粉の小麦粉の場合

	1人分	2人分	3人分	4人分	5人分
小麦粉	125 g	250 g	375 g	500 g	625 g
重曹	4 g	8 g	12 g	16 g	20 g
ベーキング	3 g	6 g	9 g	12 g	15 g
水	70 cc	140 cc	210 cc	280 cc	350 cc
アン	100 g	200 g	300 g	400 g	500 g
饅頭数	5	10	15	20	25