

トチの実でつくるまんじゅう



左がトチのおまんじゅう。ほんのり黄色です。

材 料

トチの実
もくぼい
木灰

ゆでまんじゅうにする場合
(17ページ参照)

ゆでまんじゅうの生地分量を
トチの粉と中力粉、各500gずつ
にかえて作る。

作り方

- 1 トチの実を水からゆでます。ひろったばかりのものはそのまま、保存してあったトチの実を使う場合は水に10日間くらいつけてから。(写真1)

トチの実は、拾った新鮮なうちにむいてしまった方が良いでしょう。日が経つと硬くなってしまいます。

- 2 トチの実の皮を包丁でむきます(硬い場合はお湯につけながら)。皮をむいた実の重量を量り(写真2)、同量の木灰もくぼいをかぶせます(写真3)。ここに熱湯をかけて混ぜる(写真4)。さめたらフタをして10日間~2週間ひたしてアク抜きをします。

・この間、塩分は絶対にはいらないように。

・トチの実の粒が小さいと、アクが早く抜けてしまい、トチの実らしい味わいが失われるので、途中で様子を見ます。

- 3 アクが抜けたら、ざるに入れてきれいな水で洗う。
トチの実から灰を落とすため、5日間、朝晩水をとりにかえてきれいにする。

- 4 鍋にトチの実ときれいな水を入れ、やわらかくなるまで煮る。指でつぶせるくらいまで煮えたら、ざるにあげて水をきる。(硬い場合は圧力鍋の使用もよい。)

- 5 裏ごししてすり鉢でする。(写真5)

ずっている途中から固くなってきます。

- 6 広げて乾燥させます。(写真6)

乾燥させたトチの粉は冷凍庫で保存できます。



1



2



3



5



6



4