

# とろっとかぼちゃのあんかけ焼き大福

ゆうとうせい

静岡県 藤枝北高等学校



みたらし団子のあまじょっぱさからヒントを得て、おかずになる大福を考えました。カボチャは蒸すことで、素材本来の甘みを残し、大福は焼いて香ばしさを出しました。和風だしのあんかけのしょっぱさと大福の甘さがマッチしています。

## 材料 (4人分)

### <カボチャあん>

★カボチャ……………150g  
★シイタケ……………2個  
白みそ……………小さじ2

### <ぎゅうひ>

白玉粉……………120g  
砂糖……………30g  
水……………150mL  
かたくり粉……………適量

### <あん>

かつおぶし……………6g  
水……………300mL  
みりん……………小さじ2  
しょうゆ……………小さじ1/2  
塩……………小さじ1/3  
水……………大さじ1  
かたくり粉……………大さじ1/2  
★サクラエビ……………4g  
サラダ油……………小さじ1  
★コマツナ……………80g

A

ぎゅうひは電子レンジで簡単に作れます。



## 作り方 (調理時間: 約60分)

### <カボチャあんを作る>

①カボチャは皮をむき、適当な大きさに切る。蒸し器でやわらかくなるまで10分程度蒸す。

②シイタケは粗みじん切りにして、フライパンで炒める。

③①をボウルに入れ、マッシャーでつぶす。なめらかになったら②と白みそを加えて混ぜ合わせ、8等分にして団子状にする。

### <ぎゅうひを作る>

④ボウルに白玉粉、砂糖、水を入れ、ラップをかけて600Wの電子レンジで1分加熱し、かき混ぜる。これを4回繰り返し、半透明にする。

⑤かたくり粉をふったバットに移し、

8等分にする。

### <あんを作る>

⑥かつおぶしと水300mLでだしを取る。

⑦なべにだし汁200mLを入れて火にかけ、みりん、しょうゆ、塩を加える。

⑧細かく刻んだサクラエビを加えて、煮立ったらAの水溶きかたくり粉を加えて混ぜ、とろみをつける。

### <仕上げる>

⑨⑤を丸く広げ、その上に③のをせて包み、大福を作る。

⑩フライパンを火にかけ、サラダ油小さじ1を熱し、大福の両面に焼き目をつける。

⑪器に焼いた大福を入れ、⑧をかけ、ゆでて刻んだコマツナを散らす。