



ミヤコメール

Miyaco Mail

No. 79 2012年春号



こんにちは、Miyacoです。みなさんお元気ですか。

今回は、これを「まさしく越後のソウルフード」と思っていた食べ物レシピを教してもらいました。ほりき、紹介致しますので、よろしくおつきあいください。



越後のソウルフード「笹だんご」

きっかけは1通のお葉書きでした。新潟県にお住まいの笹団子大姉さまよりおたよりをいただきました。どうもありがとうございます。

Miyaco Mail 毎回楽しみにしています。

30センチの片手鍋18cm、ホト鍋22cm、蒸し器付鍋25cmを愛用しかれこれ10年ほどたちます。どれもみんな毎日ハードに使いまわしていますが、ひどいいたみありません。こがつきにくいので、洗いが楽です。特に便利だなと思うのは蒸し器付鍋です。蒸し料理はもちろのこと、浅鍋の方は煮物、焼き物、ごはん炊き、ゆでものなど、あ、揚げ物にも使っています。まさに万能ですね。買って良かったと思っています。私も笹団子作りも好きで、時期になるとGeoの蒸し器で1回に20個ずつ3回〜4回かけて60〜80個作り、知り合いに配っています。熱まわりが良いので、ふくらみよく出来上がります。これからも大切に使いたいと思います。ちまきゆで用に深型両手鍋21cmをいつか手に入れたいです。

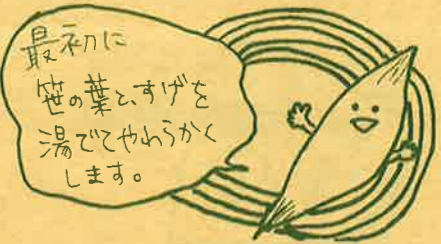


①このようなおたよりをいただければ、もう我慢できません。私も「笹だんご」は大好きですが、自分で作ったことがなかったため、早速「レシピを教えてください」とおたよりました。そうしたら、「私はこのレシピ通りに作っています」と送ってくださったのが「えび3ん」さんのレシピでした。えび3んさんの子孫もいただきましたので、「しゅり」笹だんごです。

笹だんごの作り方

- 【材料】 約50〜60個分(量が多い人は分量を半分にして作ってください。)
- もち米の米粉 ... 700g
 - うるち米の米粉(上新粉) ... 300g
 - 石少米糖 ... 1カップ
 - 乾燥もち草(よもぎ) ... 80〜100g
 - 笹の葉 ... 150〜180枚
 - すげ ... 50〜60本
 - サラダオイル ... 少々
 - 熱湯 ... 4カップ
 - つぼあん ... 1.5kg位
- えび3んさんではこの配合の米粉が笹だんご用として販売されています。
- こちらもち草、えび3んさんで販売されています。

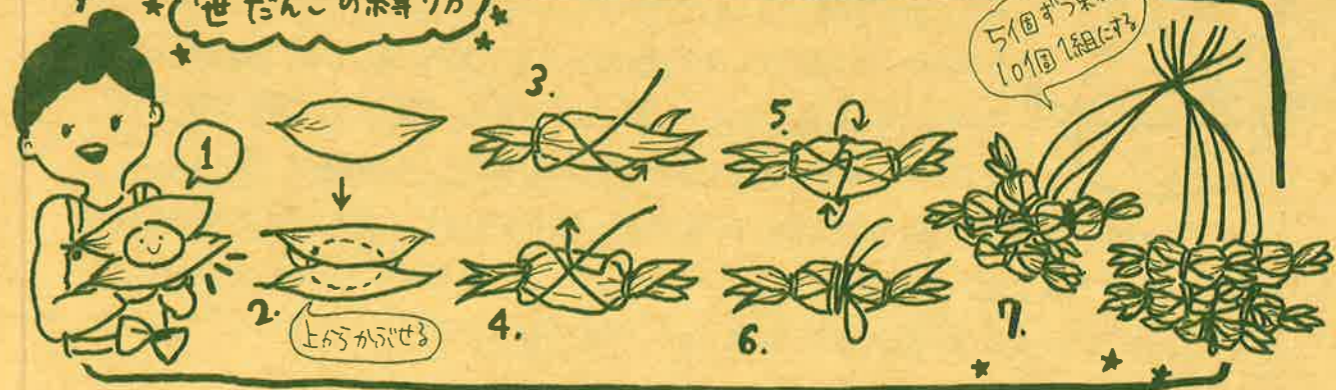
Let's 笹だんご



作り方

- 1 大きいボウルか、すしおけのようなものにもち米の米粉、うるち米の米粉、石少米糖を入れ、良く混ぜ合わせます。
- 2 中心を井戸のようにあけ、その中にもち草(10秒間位ミキサー(こかけ、水気を絞ったもの)を置き、熱湯500cc位をもち草に注いでこねます。
- 3 もち草のかたまりにまわりの粉を少しずつ混ぜこみながら、力強くこねてゆきます。中心部に熱湯を少しずつ注ぎながらこねてゆきます。
- 4 粉、もち草、熱湯が全部混ぜたらしばらくこねます。こねあがったら1個30〜40gにちぎります。全部ちぎり終えてから丸めて乾かないようにぬれ布巾をかけておきます。
- 5 ④を直径7〜8cmにのびし、あん25g位を包んで丸形にします。手のひらにサラダオイルを少量つけ、おだんごをころがしてすく全体にサラダオイルをつけます。
- 6 笹の葉は表を内側にして3枚で全体を包み蒸籠ります。(↓イラスト参照)
- 7 5個ずつ束ね、10個1組にして余分なすげを切ります。蒸し器に入れ、15〜20分間蒸します。蒸しあがったら風通しの良い所に置きます。

笹だんごの蒸籠り方



5個ずつ束ねて10個1組にする

④ 笹団子大好きさまより、初めての方はおだんごを40g位にした方が包みやすい
 そうで、蒸し器の底にタオルを折りたたんでしいてからおだんごをのせるとつぶれ
 ません。とアドバイスもいただきました。Miyacoからとしましては、ジオ・フロダクトの
 蒸し器を使う場合は、蓋の下に布巾を挟んで程よい蒸気抜きをお願いします。
 はみ出た布巾は蓋の上にあけて、加の火などに触れないようにしてください。
 下鍋のお湯の量は、底から2cm程度にとどめ、長時間蒸し続けるときは、
 途中で下鍋にお湯を加え、水分がなくならないようにご注意願います。



えぷろんとは

燕市は新潟のとなり位置するのですが、その新潟市の中心、中央区にえぷろんさん
 があります。にいがた製菓・調理師専門学校えぷろんに隣接してお菓子作り
 のお店えぷろんがあります。実店舗や通信販売で笹だんごの材料はそろうようです。
 ホームページでは動画で作り方も見ることができます。(こちらでは30個分のレシピになっ
 ています。http://www.apron.ac.jp/ からスイーツレシピへ)

蒸し器のお手入れ



蒸し器の下鍋に、モヤモヤしたくもりや虫エ色の変色が現れたとき、
 近頃お気に入りのお手入れ方法は「クエン酸温液」を使用した
 ものです。モヤモヤしたくもりも虫エ色の変色も食物中や水道水中の
 成分が作用した「ミネラル汚れ」です。
 前は酢酸を使っていましたが、少しにおうので変えてみました。
 百円均一のお店で入手する愛用のクエン酸の袋には「酸性107で
 ミネラル汚れを落とす!!」と書いてあります。鍋にクエン酸を適量
 サラサラと入れ、お湯を加え、クエン酸を溶かして
 そのまま置きます。冷めてから液体を捨てお湯で洗い流します。放って置くだけ
 がお気に入りです。もしも汚れが残っているときは、クレンザーと硬めのタワシで
 磨きます。キズなどはあまり気にせず、愛情こめて強く磨いてあげてくだ
 さい。

笹だんごの歴史

笹だんごの起源は、戦国時代の越後の武将、上杉謙信が出陣の際の
 携帯食として作らせたのが始まり、という説もあります。笹の葉には抗菌、
 防腐効果があるので、日持ちがしよかたなのでしょう。ですが、この頃のもの
 はあんこが入っていない草もちでした。中に詰めたとしてもあり合わせの野菜を
 詰めて「味噌だんご」「きんぴらだんご」「ひじきだんご」など様々な「笹だんご」が
 あったようです。中に甘いあんこが入れられるようになったのは、砂糖が庶民の
 手に入るようになった明治時代の中期以降といわれています。端午の
 節句やお祭り、お祝い事があると各家庭で作っていた笹だんご、今も手作り
 する家庭はあるようですが、越後を代表する産品として全国各地へ発送
 されるようになりました。

腹が減るとは
 戦が
 てきた!!



Miyaco Mail 掲示板 No.79 2012 春号

今回もみなさんのおかげで書きあげることができました。ありがとうござい
 ます。笹団子大好きさま、えぷろんさま、そして田中屋本店さまのお力を借りました。
 田中屋本店さまのサイトhttp://www.dangoya.com/の「笹だんご物語」は
 興味深く拝見し、勉強させていただきました。ここまで笹だんごづくしま
 したので、すっかり食べたくなってしまいました。なんとかしましょ。さて、こんなミ
 ヌメールですが、毎4回季節ごとに発行していきたいと思っています。
 もしも続けて読んでみたいという方がいらしたら、下記の住所まで
 おはがきにて、お名前、住所、お電話番号を明記の上、右下すみの希望券を
 貼ってお送りください。Faxやメールでのお知らせでもOKです。ひとこと感想
 など添えていただくととてもうれしいです。一度お知らせいただければ無料で
 続けてお送り致します。みなさんご応募、心よりお待ちしております。
 ※ご連絡いただいた個人情報(住所・名前・電話番号)等は、お客
 様の同意なく第三者へ開示、提供することはありません。

from Miyaco 株式会社 宮崎製作所 0256-64-2773(代)

〒959-1276 新潟県燕市小池上通り 4852-8

- ホームページアドレス
- Eメールアドレス
- ブログアドレス

http://www.miyazaki-ss.co.jp/
 info@miyazaki-ss.co.jp
 http://objet.blog.ocn.ne.jp/miyaco