大島饅頭作り アルバム 2026 年 03 月 13 日(金)

大島饅頭とは? 奄美大島等から伝わる黒糖を使用している事に由来し、素朴でコクのある味わいが特徴の和菓子です。

＊場　所　・　時　間:昭和生涯学習センター2F 料理教室　10:00～12:00

＊講　　師　　:大野俊介(26 期文化 A、御器所学区)

＊参加者及び参加費:15 人(講師含む)、1～4 班編成　1,000 円/人

昭和蔬城

大島饅頭

18名（大野含む）　　4組（4名＊2卓、5名＊2卓））

材料

単位 g

	5人用	4人用
小麦粉	200	150
イスパタ	5	4
黒みつ	200	150
水	200	150
粒あん	720	576

レシピ

1．餡玉づくり

① 重量(約24g)で一人分6個に分け、丸める。

2．皮の準備

① 鍋に黒砂糖と水を入れ、黒砂糖をできるだけ砕く。
② かきまぜながら加熱する(中火)
③ かき混ぜながら黒砂糖が解けるまで加熱する。
④ 黒砂糖が解けたら、裏ごしを使い、黒砂糖の解け残り、ごみを取り除く。
⑤ 粗熱が取れたら、分量の小麦粉を入れ、静かにまぜる。
⑥ 寝かしておく。

3．成形

① 皮を所定の重量(15g)で一人6個にちぎり分ける。
② 軽く丸め、少し押さえて平らにし、餡玉をくるみながら丸める。
③ 成形したものを、蒸し器にベーキングペーパーを敷き並べる。

4．加熱

蒸し器を沸騰させ8分加熱する

◇餡皮でベトベトの手(餅とり粉を付ける)

◇①餡玉を 6 個/人に丸める

◇講師の「大野俊介」さんから事前説明

◇②皮の材料をかき混ぜ加熱

◇③皮を 6 個/人にちぎり分け
餡玉をくるんで丸める

◇④丸めた饅頭をセイロで蒸す

◇⑤完成品(底に銀紙を当てラップする)