

大島饅頭作り アルバム 2026年03月13(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



昭和統城 大島饅頭

18名(大野含む) 4組(4名*2卓、5名*2卓)

材料

材料	単位 g	
	5人用	4人用
小麦粉	200	150
イスバタ	5	4
黒みつ	200	150
水	200	150
粒あん	720	576



◇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

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 かき混ぜながら加熱する(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。すぐ冷まし、
- 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、蒸し器にペ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



◇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



◇餡皮でベトベトの手(餅とり粉を付ける)



◇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)