

伝えよう
繋げよう
かあちゃん味
つくってんまい
たべてんまい
おいしいでえ



JA香川県
女性部

JA香川県女性部は令和2年、各地域で取り組んでいる
地産地消料理を集めて一冊のレシピ集をつくりました。
その中から1品ずつご紹介していきます。

ころんと、見た目もかわいい

三色おはぎ(甘納豆・桑粉)



調理時間
60分

材料[10人分 約40~50個]

もち米 1.4kg(1升)
塩 17g
小豆の甘納豆 300g
こしあん 1kg
きな粉(黄) 適量
桑粉+うぐいすきな粉(緑) 適量

作り方

- ①もち米の水量は、通常の1.4kg(1升)の水量より、2カップ分(360ml)減らし、塩を入れて混ぜ、炊く。
- ②炊きあがったら半切(桶)に取り出し、米粒が半分つぶれる程度につぶし、3等分にする。

〈甘納豆入り〉

- ③②のうちの1つに、甘納豆を混ぜこむ。
- ④手水をして、1人分約70gにして丸める。

〈きな粉〉〈桑粉+うぐいすきな粉〉

- ⑤あんは1つ25gに丸める。
- ⑥残りの②で⑤を包んで丸めた後、それぞれの粉をまぶす。

ポイント

もち米は、冷えるとまとまりにくいので、熱いうちに手早く丸める。

私たちの
おすすめ

大川北部地域女性部

三色おはぎはきな粉、甘納豆、桑粉のおはぎの3種類です。子どもでも食べやすい小さいサイズで作るのがポイントです。
甘納豆(小豆)のおはぎは四国霊場第八七番札所の長尾寺で販売されているもので、お遍路さんへの接待が始まりともいわれています。日頃から接待心を大切にしたいと思いい、三色おはぎの1つにしました。
桑粉は、かつて養蚕のために栽培されていた桑畑の荒廃地化を防ぐ目的で地元の方々が栽培・加工したのを使っています。

これが特産!

★桑粉

桑の葉を粉末にしたもの。
さぬき市は養蚕が盛んだったことから、今でも桑畑がある。