



夏の和菓子の代表ともいえる「水まんじゅう」。
あんを透明感のある生地で包み、見た目も涼感たっぷりです。
水まんじゅうは主にくず粉を使用しますが、今回は片栗粉で作ります。
暑い夏にぴったりの一品です！

水まんじゅう

1個 エネルギー：55 kcal

作り方

- ① 鍋に片栗粉、さとう、水を入れて混ぜて溶かします。
- ② ヘラで混ぜながら弱火で熱します。
- ③ 最初は半透明だった生地が徐々に透明感が出てきます。完全に透明になり、とろみが出てきたら火を止めます。
- ④ 水で濡らした型に $\frac{1}{2}$ 量の③を入れ、中心にあんこを落とします。その上に残りの③を入れて、あんこが隠れるようにします。
- ⑤ 粗熱が取れたら冷蔵庫に入れ、1時間ほど冷やします。

〔材料〕 4個分

直径5センチ位の丸形 4個分

片栗粉	…20g
水	…200cc
さとう	…10g
こしあん	…80g

*長時間冷やしてしまうと色が白くなり食感も固くなってしまうので、早めに召し上がってください。

*製氷皿やカップケーキ型などでも作ることができます。

《片栗粉》…名前の由来

もともとは名前の由来にもなっているユリ科の植物「カタクリ」から採取されていました。

しかし現在ではカタクリ自体の生産量が少なくなり、近年の片栗粉は大量生産しやすいジャガイモから製造されるケースがほとんどです。

唐揚げや竜田揚げをカラッと仕上げたり、水で溶いて汁物や煮物に加えると滑らかなとろみが生まれます。