

お彼岸に

# 米粉と豆腐のもっちり

レシピ

春分の日を中日として、その前後の3日を合わせた7日間は先祖供養をする彼岸です。春彼岸でよく供えられるのがぼた餅ですが、今回はヘルシーに米粉と豆腐を使ったおもちをベースにしたぼた餅風アレンジレシピをご紹介します。いつもとちょっと違うお彼岸で季節行事を楽しんでみませんか？

食べ物半分

食べ方半分

食べ方に着目すれば、安心安全な食は決して高くありません。このページでは秋川牧園による安心安全な商品の紹介や、健康を賢く科学した食べ方に着目した生活提案を行っていきます。



ふんわり  
ひとくち  
春だんご



おはぎ風  
もっちり  
豆腐ハンバーグ

## 基本の生地

- ① 木綿豆腐は布巾等に包み、絞るように水気を切る(くずれてよい)
- ② ①と米粉を合わせ、全体が粉っぽくなるまで手で混ぜ、一口大のボールに丸める。生地がゆるい場合は米粉を加える。

2914 常 粉 SALE

米粉(調理用微粒)

500g/ファーム木精 [6ヶ月]

本 467円 → セール本 462円 (税込 499円)

ファーム木精が育てた特別栽培のお米を細かい粉にしました。お菓子やスープのとろみなどに

原材料 特別栽培うるち米100% (島根産飯南町産)



SALE

2255 蔵 粉

北海道産大豆  
とうふ 木綿

350g/  
さとの雪食品 [5日以上]

本 189円 →

セール本 184円 (税込 199円)

北海道産大豆とよまさりと鳴門産の天然にがりを使用した木綿豆腐です。

原材料 国産大豆(北海道産)、食塩、塩化マグネシウム(鳴門産にがり)



2972 常 粉 SALE  
国産釜いりごま(黒)  
50g/鹿北製油 [1年6ヶ月]  
本 400円 → セール本 395円 (税込 427円)

主に九州産の黒ごまを、薪を焚いて釜煎りしました。  
原材料 黒ごま



2554 蔵 粉 SALE  
煮豆(紫花豆)  
125g/関商店 [90日]  
本 257円 → セール本 253円 (税込 273円)

北海道産の紫花豆と、洗双糖、自然塩だけで仕上げた煮豆です。  
原材料 北海道産紫花豆、洗双糖、自然塩



2985 常 粉 SALE  
有機きな粉  
80g/金沢大地 [1年]  
本 329円 → セール本 324円 (税込 350円)

石川県の井村さんの有機栽培大豆をきな粉にしました。  
原材料 有機大豆(石川県産)



0244 凍 粉 SALE  
国産冷凍えだ豆  
300g/アグリジャパン [1年6ヶ月]  
本 500円 → セール本 495円 (税込 535円)

宮崎産の枝豆を軽く茹でて急速冷凍。解凍後そのまま、または加熱してお召し上がり下さい。  
原材料 枝豆

## 材料(直径約2.5cm 約20個分)

- |                 |                      |
|-----------------|----------------------|
| 2255 木綿豆腐 …… 少々 | 2972 いるごま …… 適量      |
| 2914 米粉 …… 110g | 2554 煮豆 …… 適量        |
|                 | 2985 きな粉(砂糖入り) …… 適量 |
|                 | 牛乳 …… 大さじ1           |

## \*ずんだ粕\*

- ① 柔らかく茹でた枝豆20gと砂糖小さじ1をビニール袋にいれ手でつぶしたあと、網で漉して薄皮をとる。
- ② 牛乳を加え、なじむまで混ぜる。

## 作り方

- ① 基本の生地をつくり、好みの大きさに丸め、少し平らにする
- ② 沸騰した湯で浮き上がるまで茹でる。
- ③ ②にそれぞれの餡をまがし、できあがり。

## 材料(6個分)

- |                   |
|-------------------|
| 2255 木綿豆腐 …… 350g |
| 2914 米粉 …… 110g   |
| 2993 ゆかり …… 3g    |

## \*そぼろ\*

- |                     |
|---------------------|
| 合びきミンチ …… 80g       |
| 生姜(みじん切り) …… 10g    |
| たまねぎ(みじん切り) …… 1/2個 |
| 醤油 …… 大さじ1          |
| 酒 …… 大さじ1           |
| 砂糖 …… 小さじ1          |

## \*きんぴら\*

- |                    |
|--------------------|
| ごぼうにんじんミックス …… 50g |
| 醤油 …… 大さじ1/2       |
| 酒 …… 大さじ1          |
| 砂糖 …… 小さじ1         |
| みりん …… 小さじ1        |

## 作り方

- ① そぼろを作る。油を敷いたフライパンに、生姜・玉ねぎ・合びきミンチの順にいれ、あらかた火が通ったら砂糖・酒・醤油で味を調える。
- ② きんぴらを作る。細かく刻んだごぼう人参ミックスを炒め、調味料を加え味を調える。
- ③ 上記の基本の生地を作る。
- ④ ③を2等分し、片方にはゆかりを加え均等になるよう混ぜる。プレーンの生地をA、ゆかり入り生地をBとする。



2993 常 粉 SALE  
しその葉ふりかけ  
50g/ハチドリアファーム [90日]  
本 200円 → セール本 195円 (税込 211円)

特別栽培のシソを使用しました。ご飯に、おにぎりに。  
原材料 紫蘇(奈良県、和歌山県)・梅酢・塩



0245 凍 粉 SALE  
国産冷凍ごぼうにんじんミックス  
250g/アグリジャパン [1年6ヶ月]  
本 431円 → セール本 426円 (税込 460円)

ごぼうと人参をカットして冷凍しました。きんぴらなどに便利です。  
原材料 ごぼう(宮崎県)、人参(宮崎県)

- ⑤ ①を1/3残し、残りをA・Bそれぞれの生地で包み、おはぎ大にまとめる。
- ⑥ ⑤のAの周りに②のきんぴらをまがす。
- ⑦ ⑤を熱した油で揚げる。
- ⑧ ⑤で残したそぼろに、片栗粉大さじ1を溶いただし汁100ml、しょうゆ大さじ1を加え、煮立たせとろみをつけたら、⑦にかけて盛り付ける。