

材料		10個分
材料名	分量(g)	
米粉(マシュマロ風)	50	g
砂糖	50	g
塩	1	g
水	10	cc
すりゴマ	10	g
あんこ	100	g

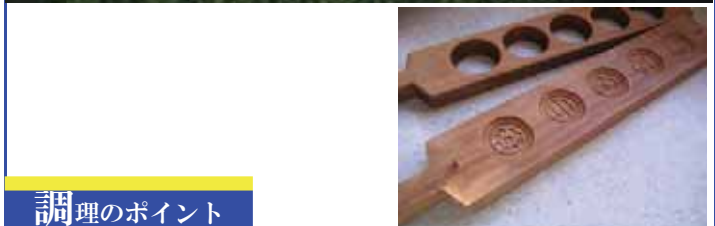
**料理の特徴**

もち米を焙煎した米粉を使用し、アルファ化しているため、砂糖、塩、水を加えるだけで、「らくがん(落雁)」という伝統的なお菓子ができます。

## らくがん



- 作り方**
- ①ボウルに砂糖、塩、水を入れてよく混ぜる。
  - ②米粉、ゴマを加え、両手でよくもみ込むように混ぜる。出来た生地を握ってみて、指のあとが出来るくらいにまとまるようにする。
  - ③あんこを入れて、型にしっかり詰め、底になる部分を平らにならす。
  - ④型から出し、そのまま1時間ほどおき、らくがん(落雁)の完成。(型はプラスチックのタッパーや、カップを利用すると取り出しやすい。)



**調理のポイント**

☆少量の水分で米粉を混ぜ、湿気を加えて作ります。  
 ☆チョコ、抹茶、生姜、梅干などを加えて「変わり落雁」も出来ます。

学校給食向け材料		
食品名	g / 1人	切り方等
米粉 (マシュマロ風)	5	
すりごま 白	2	
砂糖	5	
食塩	0.1	
水	1	
あずき 乾	2	
	水	5
中ざら糖	2	
	食塩	0.05

**大量調理時の作り方と調理のポイント**

①～④作り方は上記と同様です。

《小豆の煮かた》  
 あずきは多めの水を入れた釜でゆっくり煮る。一度ゆでこぼし予定の水を入れて煮る。やわらかくなったら調味する。汁気のできるだけとぼし、丸められるくらいの固さに調整する。

**ポイント**

- ・調理に手間がかかりますが、行事食等で使用したり、食文化の学習に活用できます。