

ぜひ作ってみて欲しい！ /

# 大分の 郷土料理 レシピ

## Oita local dish recipe

「発酵の力」でふっくら！  
暮らしに根付いた素朴なおまんじゅう



### 酒まんじゅう

監修協力  
別府大学食物栄養学部食物栄養学科  
別府大学短期大学部食物栄養科  
制作協力  
フードクリエイター 坂本薫

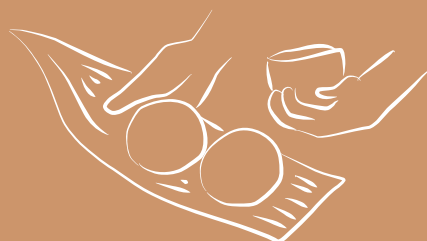
#### HISTORY

豊肥地方に伝わる郷土料理「酒まんじゅう」は、炊いたお米と麴で作る発酵させた酒（酵母液）を小麦粉に混ぜ、発酵の力でふくらませる素朴なおまんじゅうです。通常、中には小豆あんを入れますが、あんが入ってないものを「しいら」と呼ぶ地域もあります。

発酵の進み具合はその日の天候・気温に大きく左右されるため、慣れと勘、丸い心（笑顔）が大切だといわれています。

もとは端午の節句、お盆、お祭りなどの行事や、農作業の合間に食べる小<sup>こ</sup>屋として作られていました。現在はスーパーや産地直売所で購入できます。

YouTube動画でも  
作り方を  
確認できます



▶ <https://youtube.com/shorts/IXzYT8yclB8>



## 酒まんじゅう 材料(10個分)

A  
 麴…………… 10g  
 ごはん(炊いたもち米でもよい)…10g  
 水…………… 1/2カップ(100ml)

小麦粉…………… 200g  
 市販のあん…………… 300g  
 (手作りあんの場合  
 小豆…250g、砂糖…250g、塩…少々)

### MEMO

酒まんじゅうの色を白く仕上げたい場合は、地粉より薄力粉の方が良いです。

まんじゅうをのせるシートは、以前はかんから(サルトリイバラ)の葉やとうもろこしの葉が使われてきました。

## START!



蓋がある  
清潔な容器に  
入れましょう

1

### 発酵させる



ぷくぷくと  
泡が出たらOK

蓋付きの清潔な容器にAの材料を混ぜ合わせて入れ、発酵させる。

夏は常温で一晩程度置く。冬はホットカーペットの上で12時間程度置くか、こたつの場合は、昼間は電源を入れ、夜間は切った状態で24時間程度置く。ぷくぷくと泡が出てくるのが発酵ができている目安。発酵が進まない場合は湯煎(お湯の温度は40℃程度)するとよい。

※温度管理が重要なので、夏につくるのがおすすめ。



2

### あんを丸める



あんを10等分する。



3

## 発酵した液を加え 生地をこねる

小麦粉に①をこした液を少しずつ混ぜ合わせ、耳たぶの柔らかさでなめらかになるまでこねて、生地をつくる。

※液の量は適宜調整する。

※生地は少量をとって乾燥させておき、次回作る際の生地種として受け継がれてきた。生地種は次回、①で混ぜて使う。

液は少しずつ混ぜる



1



2



3



4



5



6

こねにくい場合は  
①の液を  
少し追加してもOK



4

## 生地を10等分にし あんを包む

生地を10等分する。外側を薄めに円形に平たくしてあんを包み、まんじゅうの形になるように丸める。

生地を扱う際は  
手を水でぬらすと  
扱いやすくなります



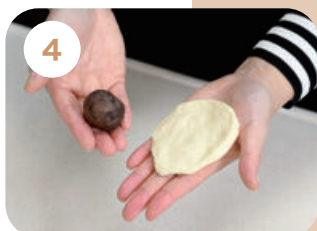
1



2



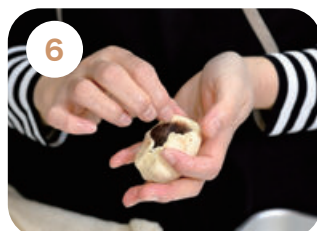
3



4



5



6



5

## 4～5時間発酵させる



生地より一回り大きく切ったクッキングシートの上のせて、バットなどに並べる。ラップをかけて温かい場所で4～5時間発酵させる。生地がふくらんできて、指で押して戻るくらいを目安に発酵を終える。

ふっくらしたらOK



6

## 蒸す

温めた蒸し器に生地を移し、20分程度蒸す。



7

## 少し蒸らして取り出す

蒸しあがってもすぐにふたを開けず、少し蒸らして取り出す。

蒸しあがり後、すぐに開けると生地が沈んでしまうので気を付けて！



8

## 盛り付ける

皿に盛り付ける。