

## 《 炭酸まんじゅう 》

炭酸まんじゅうは、重曹（炭酸水素ナトリウム）で膨らませた田舎まんじゅうで、黄色い皮と重曹の苦みが特徴です。昔はどここの家庭でも作られ、子どものおやつにしたり、田植えや稲刈りなどの農作業の合間の「こじよはん（小昼飯）」として田んぼで食べられたりしていました。まんじゅうの中身は、小豆あんが多いですが、高菜を入れて惣菜風にしたものや、何も入っていないものに砂糖をつけて食べることもありました。重曹独特の匂いと素朴な味わいは、どこか懐かしさを感じさせてくれます。

### 炭酸まんじゅう（小豆あん）

材 料	10個分
地粉（小麦粉）	200g
重曹	小さじ1
ベーキングパウダー	小さじ1/2
砂糖	30g
卵	1個
水	30~40ml
小豆あん	300g
（手粉）	（適量）



- ① 地粉と重曹、ベーキングパウダーを合わせてよくふるっておく。
- ② ボールに卵と砂糖を入れてよく混ぜ、ふるった①を加え、少しずつ水を加えながら耳たぶ位の柔らかさになるまでこね、一塊に丸めて寝かせておく。（約30分）
- ④ 寝かした生地を10等分に分け、丸めておく。あんも10等分にして丸めておく。
- ⑤ 手粉をつけて、④の丸めた生地を広げ、あんを包んで丸める。
- ⑥ クッキングペーパーを敷いた蒸し器に⑤を並べ、12分程蒸す。蒸しが終わったらざるに移して冷ます。

※ 重曹は入れすぎると苦くなります。

1個分（エネルギー 166 kcal ・ 塩分 0.1 g）