

東区のパンorama

寒さなんが吹き飛ばせ！～各地区で雪中運動会

今年も各地区で雪中運動会が開催され、大勢の人が参加しました。参加した人たちは、滑ったり転んだりしながら競技を楽しみ、元気に冬のひとときを過ごしました。



第36回鉄東地区冬の祭典（1/16 新生公園）



栄東地区雪中こども運動会（2/6 ひのまる公園）

桜の葉にはクマリンという芳香成分が含まれ、心をリラックスさせる作用があるとか。防腐効果もあるので、春の行楽のおにぎりなどに、桜の葉を巻いてみるのも風流ですね。

歴史は、長命寺の桜もちの方が古いといわれています。江戸幕府八代將軍徳川吉宗の時代、庶民が隅田川の堤で桜の花見を楽しむ風習が定着していました。一七一一（享保二）年、長命寺で門番をしていた山本新六という人が、桜の葉を使ったお菓子を考案してお寺の前で売り出したのが、桜もちの始まりだそうです。

桜もちには、小麦粉を原料とする薄皮であんを巻いた、東京・長命寺の「関東風」と、大阪・道明寺の「道明寺粉」であんを包んだ「関西風」があります。「道明寺粉」とは、もち米を蒸したものを乾燥させて砕いた粉で、もともとは戦や旅行のときの、携行食として用いられていました。

タッピーのピシ第9回



今日は
桜もちです

道明寺式桜もち「関西風」

（材料 4個分）

- | | | |
|---|---------|------|
| A | 道明寺粉 | 70g |
| | ぬるま湯 | 80cc |
| | 食紅 | 少量 |
| | 砂糖 | 大さじ1 |
| | 市販のこしあん | 100g |
| | 桜の葉の塩漬け | 4枚 |



長命寺式桜もち「関東風」

（材料 4個分）

- | | | |
|---|---------|------|
| A | 小麦粉 | 20g |
| | 砂糖 | 小さじ1 |
| | 水 | 大さじ2 |
| | 食紅 | 少量 |
| | 市販のこしあん | 100g |
| | 桜の葉の塩漬け | 4枚 |

下ごしらえ（桜の葉の塩抜き）桜の葉は、あらかじめぬるま湯に漬けて塩気を抜き、水気をふいておく。

作り方①Aを混ぜて、30分間おく。②①を蒸し器で20分間蒸し、蒸し上がった後、しゃもじで練らないようにさっくりと混ぜる。③②とあんを4つずつに分けて丸めておく。④②であんを包み、桜の葉でさらに包む。

栄養価（1個分）☆エネルギー113kcal☆たんぱく質3.7g☆脂質0.3g☆食物繊維1.8g☆カルシウム7mg☆ビタミンB₁0.01mg☆ビタミンB₂0.01mg

作り方①Aをよく混ぜる。②フライパンを熱し、油を薄くひく。熱したら一度火から下ろして、①を縦10cm×横5cmくらいの円形に流して弱火で焼く。表面が乾いたら、裏返して軽く焼く。同じ要領で、皮を4枚作る。③あんを4つに分けて丸めておく。④②の初めに焼いた面を下にしてあんを巻き、桜の葉で包む。

栄養価（1個分）☆エネルギー60kcal☆たんぱく質2.9g☆脂質0.2g☆食物繊維1.8g☆カルシウム7mg☆ビタミンB₁0.01mg☆ビタミンB₂0.01mg

「タッピーの元気レシピ」は今月号で終了いたします。ご愛読ありがとうございました。