



# えいようまんα (いがまんじゅう)

名古屋学芸大学  
チーム ゆきこまち



## Point

そのままでは食べにくいα化米を愛知県の郷土料理のいがまんじゅうにアレンジし、もちもちの食感に仕上げました！ローリングストックをするための新しい消費方法としておいしく食べ切れるように活用できます。

レシピ動画をCheck!



🕒 調理時間：30分 🍴 カロリー(1人分)：約534kcal

✓ 材料に含まれるアレルギー品目(8品目中)：該当なし



他の受賞レシピも  
Webサイトで公開中!

減らそう! 食品ロス



# えいようまんα (いがまんじゅう)

## Recipe

### 材料 (2人分)

🔥 この材料からは、いがまんじゅう3個、アレンジレシピのいきなり団子1個の合計4個をつくることができます。

- α化米 ..... 80g
- グラニュー糖 ..... 大さじ1と1/3
- 熱湯 ..... 72ml
- 備蓄用ようかん ..... 1本

#### 【アレンジ用】

- 蒸しさつまいも (皮付き) … 10g

#### 【色付け用】

- α化米 ..... 1g
- 食紅 赤、黄、緑 ..... 少々
- 熱湯 ..... 2ml×3つ

※湿気で生地が扱いづらくなならないように、α化米を調理直前までバックの中に入れての状態保管しておくが良いです。

### 作り方

- 1 α化米はミキサーにかけて細かくする。
- 🔥 色付け用のα化米はミキサーにかけないでください。
- 🔥 ミキサーでしっかり攪拌すると、よりもちもちとした食感に仕上がります。
- 2 ①とグラニュー糖、熱湯を混ぜ合わせる。
- 3 【色付け用】小皿等を使用しα化米1gを3つに分け、それぞれに食紅、熱湯を入れて5～10分おく。
- 4 備蓄用ようかんは4等分にきる。
- 5 ②を4等分に分けてラップの上で平らにし、それぞれに④を1つずつのせて包む。
- 🔥 皮を作る際は、伸ばす工程で厚みを均一にすると、見た目がきれいに仕上がります。
- 6 ⑤のうち3つに、ペーパーで水気を切った③をそれぞれのせる。
- 7 蒸し器で10～15分蒸す。



#### ★アレンジレシピ

工程⑤において、備蓄用ようかんに追加して、蒸しさつまいもを包むことで、アレンジレシピである「いきなり団子」をつくることができます。

(いきなり団子をつくる場合、工程③、⑥の色付けは必要ありません。)

※使用するさつまいもが大きい場合は包みやすいようカットする。