

# かまぶくの作り方

大館高校家庭クラブ

0186-42-0232

県北地方では、米の粉で作った口取り菓子の巻物のことを、かまぼこに見立てて「かまぶく」という。祭りや不祝儀などの一品として作られる。

材料 (1本分)



## 【白い生地】

じゃがいも . . . . . 75 g  
砂糖 . . . . . 50 g  
〔もち米粉 . . . . . 40 g  
うるち米粉 . . . . . 30 g  
ふっくら粉 . . . . . 5 g〕  
塩 . . . . . ふたつまみ

## 【小豆の生地】

じゃがいも . . . . . 50 g  
砂糖 . . . . . 25 g  
〔もち米粉 . . . . . 50 g  
ふっくら粉 . . . . . 4 g〕  
塩 . . . . . ひとつまみ  
練りあん . . . . . 50 g

## 作り方

「ふっくら粉」は「小麦粉」でも

### 【白い生地】

じゃがいもの皮をむき、ゆでてからつぶす。(かたまりがなくなるまで)に砂糖と塩を加えて、混ぜる。とろとろとしてくる。にもち米粉とうるち米粉、ふっくら粉を入れ、木べらで混ぜてから、手でこね耳たぶくらいのやわらかさまでこねる。



白い生地のできあが

かたい時は  
水を加えなが  
らこねてみよ  
う！

### 【小豆の生地】

"小豆の生地"のじゃがいもの皮をむき、ゆでてからつぶす。に砂糖と塩を加えて混ぜ、さらに練りあんを加えて混ぜる。にもち米粉とふっくら粉を入れて混ぜ合わせ、耳たぶくらいのやわらかさまでこねる。



小豆の生地のできあが

## 【巻き方】

まな板に片栗粉をしいておく。  
白い生地を棒状にしてから、薄くのばす。  
小豆の生地も 同様にのばす。  
と を重ねて、巻いていく。  
このとき、下に置いた方が表に出てくる。  
経木(きょうぎ)の長さに合わせてのばし、経木の上のにせる。  
片栗粉を少しかけ、鬼すだれで模様をつける。  
蒸し器で30分くらい蒸し、冷めたら切り分ける。  
(冷凍で保存し、自然解凍で切る)



## POINT

- \* 空気を抜くようにしてゆっくり巻く。
- \* 蒸し器に入れるときは、経木を平らにする。  
固くなったら焼いて食べてね！