



# 9月の「お料理」レシピ



## りんご酵母パン



### ● 材 料 ●

#### りんご酵母液

- ・りんごの皮と芯 120g
- ・砂糖 大さじ1と1/2
- ・水 180cc

### ● 作り方 ●

- ①左記の材料を蓋つきのガラス瓶に入れる
- ②2～3日するとシュワシュワした泡が出てくる
- ③1週間ほどして、泡が落ち着いてきて、りんごの甘酸っぱい香りとアルコール臭がしていれば出来上がり。  
\*いや～な酸っぱさの場合は、失敗です。

#### りんご酵母種

- 1回目 酵母液 50cc+強力粉 50g
- 2回目 酵母液（水でも可）50cc  
+強力粉 50g
- 3回目 酵母液（水でも可）40cc  
+強力粉 40g

- 1日目 りんご酵母液と強力粉を、蓋つきのガラスの瓶に入れてかき混ぜる  
⇒一晩おくと2倍に膨れ上がる
- 2日目 その種に、さらに酵母液と強力粉を入れて、かき混ぜる  
⇒また倍に膨れるので、一晩冷蔵庫で寝かせる
- 3日目 さらに、酵母液と強力粉を入れ、膨れたら使用可能

パンはホームベーカリーの天然酵母コースで焼きました！

## ずんだ団子



### ● 材 料 ●

#### 団子（約50個分）

- ・だんごの粉 300g
- ・水 200～240cc
- ・砂糖 少々

### ● 作り方 ●

- ①団子の粉に砂糖を加え、水を少しずつ入れながら、耳朵程度の固さになるよう練る
- ②食べやすい大きさに丸める
- ③熱湯に入れ、浮いてきて2分ほど経ったら、冷水にとり冷ます

#### ずんだ餡

- ・冷凍枝豆 1袋
- ・砂糖 50～100g位  
(お好きな甘さで)
- ・水 適宜
- ・塩 ひとつまみ

- ①冷凍枝豆を熱湯につけ解凍しておく
- ②豆をさやから外し、中の薄皮も外す
- ③すり鉢に入れ、滑らかになるまですりおろす（触感はお好みで）
- ④ ③を鍋に入れ、砂糖と塩、水を加え、焦がさないように弱火で練る
- ⑤団子に絡めれば、「ずんだ団子」の出来上がり！

ずんだ餡を大量に作る時は、フードプロセッサーも便利です