

白くてしっとり鹿児島の郷土菓子
料理名: **かるかん饅頭**



今月の料理人

女性部志布志支部の皆さん

女性部員で、郷土菓子の「かるかん饅頭」を作りました! あんこを入れない「かるかん」も素朴でおいしいですよ♪

おいしいレシピ

～鹿児島の
ふるさとの味～



©よい食プロジェクト

◆材料(およそ30個分)

- ・かるかん粉 300 g
 - ・山芋 300 g
 - ・水 200 c c
 - ・卵(卵白) 3個分
 - ・サラダ油 適量
 - ・こしあん 適量
- 調味料
- ・砂糖 300 g

◆作り方

- ①かるかん粉と砂糖をあわせてふるいにかけてます。
- ②山芋は皮をむき、ミキサーに入れやすい大きさに切ります。切った山芋をミキサーに入れ、水を加えてつぶします。
- ③卵白を角がたつまでしっかり泡立てます。
- ④②に①を入れてしっかり混ぜます。
- ⑤④に③の卵白を入れてざっくり混ぜます。
- ⑥かるかんの型にサラダ油をぬり、⑤を入れます。
- ⑦お好みの大きさにあんこを丸く成形して、⑥に入れます。
- ⑧湯気の上上がった蒸し器で20分弱蒸します。
- ⑨蒸しあがったら熱いうちに型から外して、冷やしたら出来上がりです。