

# 水無月（みなづき）

学会分類 2013：2-1

水無月は、  
6月30日(夏越の祓)に食べる行事菓子です。

小豆の赤色で邪気を払い、半年の厄を払い、  
年末まで元気で過ごせるようお祈りして  
食べるお菓子です。

また、6月に氷を食べると、夏バテしない  
という言い伝えから、三角形の形になりました。



## Recipe 4人前（エネルギー推定値 65kcal/1人前）

### （あずきの部分）

こしあん 25g  
水 75g  
ミキサーゲル(宮源) 1g

### （ういろうの部分）

小麦粉 大さじ2  
水 300g  
砂糖 大さじ2  
おかゆゼリー(宮源) 20g

- ・おかゆゼリーがお手元にはない場合は、上新粉(大さじ1)とミキサーゲル(2g)でも似たような食感に仕上がります。
- ・おかゆゼリーで作るとあっさりめ、上新粉で作るとういろうやくず餅風の濃いめの味に仕上がります。

## 準備

### （道具）

大さじ、はかり、泡立て器、ヘラ、鍋、コンロ、タッパー(11×11 cm四角)

- ※ヘラと鍋は2つあると作業がしやすいです。
- 洗い物をするときに、ゼリー化した生ごみが出るので、詰まらせない様にネットをかけておくなど注意してください。

## 手順

### **1** 小豆の部分を作る

- ①こしあんと水を鍋に入れ、温めながらヘラでこしあんをつぶす様に混ぜながら溶かして、火を止める。
- ②ミキサーゲルを加えて溶かす。  
※液を混ぜながら溶かすとダマになりにくい。
- ③タッパーへ流し入れて冷やしておく。

### **2** いろいろ部分を作る

- ①小麦粉、砂糖、おかゆゼリーのもとを鍋に入れ、泡立て器で混ぜる。  
※粉と砂糖を混ぜておくとダマになりにくい。  
上新粉とミキサーゲルを使用する場合はここで入れる。
- ②水を 50mL くらい先に入れて、泡立て器で混ぜて溶かし、水を 2~3 回に分けて全体を均一にする。  
※50mL で先に練り、ここでダマを完全に無くしておく。
- ③鍋を中火にかけ、泡立て器で混ぜながら沸騰させる。  
ブツブツと沸騰したらよく混ぜるを 2~3 回位繰り返す。
- ④鍋底を水にあてて、粗熱を取ってタッパーに流しいれる。
- ⑤冷蔵庫で冷やす(2-3 時間)

### **3** もりつけ

- ①タッパーから出して、三角形に切り、皿に盛りつける。

ぜひ皆様で、季節のお菓子を楽しんでください♪