

カテェネ 農食ツアーリズム 「いちご」を使ったレシピ



いちごとドライフルーツの大福

いちご大福を我が家で。
ドライフルーツを加えた
あんこが新鮮な味わい！



●おいしく作るポイント●



POINT 1

ラップを使うと、形を整えやすく、きれいに包めます



POINT 2

白玉粉のだまがとけてなくなるまで、しっかり混ぜると美味しく仕上がります



POINT 3

いちごのとがった部分を下にして包むのがポイントです

〈材料（4個分）〉

- ミックスドライフルーツ 30g
(今回はぶどう、クランベリー、プルーンを使用。マンゴーなどもおすすめです)
- 小豆あん（こしあん） 120g
- いちご 4個
- 白玉粉 75g
- 砂糖 30g
- 水 1/2カップ
- 片栗粉（打ち粉） 適量

〈作り方〉

1. ミックスドライフルーツは1分程度ぬるま湯に浸けやわらかくしておく。ザルにあげたらキッチンペーパーなどで水気を軽くおさえ、粗みじんに切る。ドライフルーツと小豆あんをボウルで混ぜあわせて4等分にする
2. いちごを1で包む (point1)
3. 耐熱容器に白玉粉、砂糖、水を入れてホイッパーでよく混ぜ、ふんわりとラップをして600wの電子レンジで2分半～3分加熱する
4. 3をゴムベラでよく混ぜたら (point2) 片栗粉をふった上に広げ、片栗粉をまぶしながら4等分にする
5. 4をそれぞれ丸く広げ、2をのせて (point3)、生地の手をつまんで引っ張りながら包んで丸める