

やまだ
山田のおばちゃん



うち お家でクッキング part 2



☆なつかしくておいしい『かさパン（甘食）』 と

☆ 涼しげ！金魚もち

☆『かさパン（甘食）』

材料（5個分）

薄力粉	100 g	A
さとう	50 g	
ベーキングパウダー	3 g	
重曹	1 g	
水	45 g	B
とき卵	15 g	
コンデンスミルク	5 g	
ショートニング	10 g	



- ① さとうは粗目のザルでふるっておく。
- ② 薄力粉・ベーキングパウダー・重曹をあわせて2回ふるい、さとうとあわせる(A)。
- ③ 別の容器で B を混ぜておく
- ④ A に B をいれゴムベラで混ぜる。
- ⑤ 柔らかくしたショートニングを入れ良く混ぜる
- ⑥ 絞り袋に、口径 1 cm 丸口金をつけ、生地を入れ、オーブンシートを敷いた天板に 5 個絞り出す。
- ⑦ フォークの先に油を浸し、生地真ん中に十文字に差す(これでてっぺんがはじける)。
- ⑧ オーブンで焼く 予熱 200℃
200℃ で 8～9分
生地が伸びて円錐形になり焼き色がついてきたら
180℃ で 4～5分
(オーブンの機種により焼成時間を加減して下さい。)
- ⑨ 焼きあがったら、まな板の上に取り出しふんわりとビニールの袋をかぶせて、蒸気を生地にもどす。

昔の人がかぶっていた「すげがさ（菅笠）」に似ているところから、甘食を「かさパン」と呼んでいたんだって。
みんなのまわりに「かさパンを知ってる人はいるかな？

裏も見てね



☆すずしげ！『金魚もち』

材料 (12個分)

米粉・・・・・・・・80g
 もち粉・・・・・・・・40g
 上白糖・・・・・・・・150g
 水・・・・・・・・120g
 着色料・・・・・・赤、黄、緑
 こしあん・・・・・・・・180g
 チョコチップ・・・・適量
 片栗粉（手粉用）・・・・適量



ふくまの水は
きれいだね！



水がきれいだから
食べ物も
おいしいんだね！

- ① 着色料を色別に小皿に少しとり、沸騰したお湯をスプーンで数滴たらし、とかしておく。
- ② 米粉、もち粉、上白糖に水を加えてよくまぜ、1/2 は白のまま。残りは3等分して赤・黄・緑に色を付ける。
- ③ 蒸し器にベタベタに濡らしたふきを敷いて、色が混ざらないように置いて、強火で20分蒸す。
- ④ 蒸しあがったら、ボールに取り、手に濡れがきをまいて握りこぶしでトントンとよくついてまとめる。
- ⑤ こしあんを12等分して丸めておく
- ⑥ 片栗粉を手粉にし、白生地で色付きの生地を包み、薄く延ばしあんを包み、金魚の形に整える。
- ⑦ チョコチップで目にして完成！



いろんな形で
作ってみよう！



裏も見てね