

豆腐白玉団子

豆腐入り白玉団子

【材料(4人份)】

糯米粉…100g 老豆腐或嫩豆腐(※)…160g
豆沙馅(市场上出售的商品)…100g A[黄豆粉…4大勺
砂糖…2大勺 盐…一撮]
※嫩豆腐比老豆腐水分多, 所以用嫩豆腐的话量要减少10~20g左右。

【做法】

1. 小盆里放入糯米粉和豆腐, 边捣碎边搅拌, 揉至充分融合均匀。软硬程度和耳垂差不多, 太粉的话加入少量豆腐, 水分太多的话就加入少量糯米粉。
2. 将1揪成一口大小, 用手掌揉成圆球放在盘子里。锅中烧开水, 几个一批煮。团子煮熟浮起来后再煮1~2分钟。
3. 小盆等里面放满冰水, 将2从开水里舀入冷却。用竹筴等沥去水份, 摆放至容器中, 撒上豆沙馅和混合好的A。

度过了闷热的夏天, 将迎来干燥晴朗的秋天。高挂在秋天澄静夜空的月亮, 显得非常美丽。日本自古以来, 将阴历8月15日左右的满月叫做“中秋的明月”, 流传下了赏月的习惯。阳历中今年的赏月日是9月15日。

关于赏月的传统习俗有诸多说法, 广为人知的是供奉团子、薯类等物品。赏月不仅仅是欣赏月亮的美丽的活动, 古时候, 通过观测月亮有规律的圆缺变化制定出了日历, 人们依靠它来进行农作。作为日本的主食的谷物和薯类在秋天收获。人们在秋天的满月祈求农作物的丰收, 或表示感谢, 所以准备物品供奉月亮。

这次一起来做做看命名为“白玉团子”的供奉团子吧。介绍的是在糯米粉里掺入豆腐的做法。豆腐含有丰富的蛋白质, 作为在还未消除夏季疲劳的时期的点心是最适合不过的了。团子上加上豆沙馅和黄豆做成的黄豆粉。红豆和黄豆都是亚洲各国熟悉的東西, 在各国也被做成各种各样的料理吧。请一定和祖国的味道比一比。

【材料(4人分)】

白玉粉…100g 木綿豆腐または絹豆腐(※)…160g
小豆餡(市販品)…100g A[黄粉…大さじ4
砂糖…大さじ2 塩…ひとつまみ]

※絹豆腐は木綿豆腐より水分が多いので、絹豆腐を使う場合は量を10~20g程減らしてください。

【作り方】

1. ボールに白玉粉と豆腐を入れ、潰しながら混ぜ、ひとまとめにしてからよくこねる。耳たぶ程の軟らかさになるように、粉っぽい場合は豆腐を少量加え、水分が多ければ白玉粉を少量加える。
2. 1を一口大にちぎり、手の平で丸めて皿に並べる。鍋に湯を沸かし、数個ずつ茹でる。火が通り始めると浮くので、さらに1~2分茹でる。
3. ボールなどに氷水を張っておく。2を湯からすくって入れ、冷やす。ザルなどで水気をきり、器に並べ、小豆餡と混ぜたAをかける。

日本は、蒸し暑い夏が過ぎると、空気が乾いて好天に恵まれる秋がやってきます。秋の澄んだ夜空に浮かぶ月は、とても美しく見えるもの。日本では古来、旧暦の8月15日頃に満ちる月を「中秋の名月」と呼び、眺めて楽しむ月見の習慣が伝わっています。新暦では、今年9月15日が月見の日です。

月見のしきたりについては諸説ありますが、広く知られているのが団子や芋などの「お供え」です。月見は、月の美しさを愛でるだけの行事ではないそうです。昔は、規則的に満ち欠けをする月を観測して作った暦を頼りに、農作業を行いました。日本の主食である穀物や芋は秋に収穫されます。人々は豊かな実りを秋の満月に願い、あるいは感謝してお供え物をしたのだそうです。

今回は、お供えの団子にちなんで「白玉団子」を作りました。紹介するのは、白玉粉に豆腐を混ぜる方法です。豆腐はたんぱく質が豊富で、夏の疲労が残る時期のおやつとして最適です。団子には小豆餡と大豆から作った黄粉を添えました。小豆も大豆もアジアの諸国ではお馴染みで、各国で様々な料理が作られていることでしょう。ぜひ母国の味と比べてみてください。