

ぜひ作ってみて欲しい！ /

大分の 郷土料理 レシピ

Oita local dish recipe

「発酵の力」でふっくら！
暮らしに根付いた素朴なおまんじゅう



フードクリエイター
坂本薫

酒まんじゅう

HISTORY

豊肥地方に伝わる郷土料理「酒まんじゅう」は、炊いたお米と麴で作る発酵させた酒（酵母液）を小麦粉に混ぜ、発酵の力でふくらませる素朴なおまんじゅうです。通常、中には小豆あんを入れますが、あんが入ってないものを「しいら」と呼ぶ地域もあります。

発酵の進み具合はその日の天候・気温に大きく左右されるため、慣れと勘、丸い心（笑顔）が大切だといわれています。

もとは端午の節句、お盆、お祭りなどの行事や、農作業の合間に食べる小^こ屋として作られていました。現在はスーパーや産地直売所で購入できます。

YouTube動画でも
作り方を
確認できます



▶ https://youtube.com/shorts/Mmy9_M_KSyw?si=8036njH4jIK09et2



酒まんじゅう 材料(10個分)

A
麴…………… 10g
ごはん(炊いたもち米でもよい)…10g
水…………… 1/2カップ(100ml)

小麦粉…………… 200g
市販のあん…………… 300g
(手作りあんの場合
小豆…250g、砂糖…250g、塩…少々)

MEMO

酒まんじゅうの色を白く仕上げたい場合は、地粉より薄力粉の方が良いです。

まんじゅうをのせるシートは、以前はかんから(サルトリイバラ)の葉やとうもろこしの葉が使われてきました。

START!



蓋がある
清潔な容器に
入れましょう

1 発酵させる



ぷくぷくと
泡が出たらOK

蓋付きの清潔な容器にAの材料を混ぜ合わせて入れ、発酵させる。

夏は常温で一晩程度置く。冬はホットカーペットの上で12時間程度置くか、こたつの場合は、昼間は電源を入れ、夜間は切った状態で24時間程度置く。ぷくぷくと泡が出てくるのが発酵ができている目安。発酵が進まない場合は湯煎(お湯の温度は40℃程度)するとよい。

※温度管理が重要なので、夏につくるのがおすすめ。



2 あんを丸める



あんを10等分する。



3

発酵した液を加え 生地をこねる

小麦粉に①をこした液を少しずつ混ぜ合わせ、耳たぶの柔らかさでなめらかになるまでこねて、生地をつくる。
※液の量は適宜調整する。

※生地は少量をとって乾燥させておき、次回作る際の生地種として受け継がれてきた。生地種は次回、①で混ぜて使う。

液は少しずつ混ぜる



1



2



3



4



5



6

こねにくい場合は
①の液を
少し追加してもOK



4

生地を10等分にし あんを包む

生地を10等分する。外側を薄めに円形に平たくしてあんを包み、まんじゅうの形になるように丸める。

生地を扱う際は
手を水でぬらすと
扱いやすくなります



1



2



3



4



5



6



5

4～5時間発酵させる



生地より一回り大きく切ったクッキングシートの上のせて、バットなどに並べる。ラップをかけて温かい場所で4～5時間発酵させる。生地がふくらんできて、指で押して戻るくらいを目安に発酵を終える。

ふくらしたらOK



6

蒸す

温めた蒸し器に生地を移し、20分程度蒸す。



7

少し蒸らして取り出す

蒸しあがってもすぐにふたを開けず、少し蒸らして取り出す。

蒸しあがり後、すぐに開けると生地が沈んでしまうので気を付けて！



8

盛り付ける

皿に盛り付ける。