

Ⅲ-④ 麩麩粥

区 分	粟粒を練ったもの
現代中国名	麩麩 (luò suò)
現代日本名	あわかゆ
材 料	粟。小麦粉。臍 (肉製スープ)。
道 具	篩



1. 粟を炊く



3. 乾いた小麦粉を付ける



4. 大角豆大まで揉む

調理方法

1. 粟を炊く

- ・炊き粟飯を使う場合は、水にサット晒しほぐす

2. 水に浸す

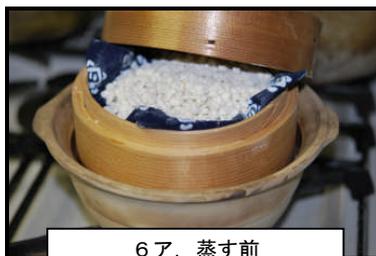
- ・長く水漬けすると溶ける
- ・1、2の過程は、生(なま)粟を1時間水漬けしたのものでも代用できる

3. 乾いた小麦粉を付ける

- ・満遍なく粉を付けると小麦粉に水分が移り豆状になる
- ・粟を箎と手の平の間に軽くこする

4. 篩の上で大角豆の大きさになるまでしっかり揉む

- ・箎の上で転がし付いた小麦粉に水分が含んだら又小麦粉の中で揉む
- ・これを繰り返す、雪だるま式に球状にする
- ・水を加え強く揉むと大粒になるが、乾燥・茹で上がりに時間がかかり、食感も良くない
- ・別法として 含水粟に小麦粉を徐々に入れると大角豆の粒になる
- ・天日乾燥で水分が蒸発しやすいように、ふっくらと粒状にするのがコツ



6ア. 蒸す前



6イ. しっかりと蒸す



6ウ. 蒸し上がり

5. 粒の大きさがそろった物を抜き出す

6. しっかりと蒸す



7. 天日干し



できあがり

7. 天日干しする

8. 食べる時は湯で煮て、水気を切り、臍 (肉製スープ) を掛けて食べる

<p>性 質</p>	<p>ツルツルして美味しい</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 芯は柔らかい粟粒で周りは歯ごたえのある球 <p>1ヶ月保存がきく</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 曝乾なので表面が乾燥され中心部に水分が残り 1ヶ月保存可 ・ 中心部まで乾燥すれば長期保存可能
<p>解 説</p>	<p>「蕎麦の抜き実」でもできる</p>