

🍴🍴 蜂蜜入り炭酸まんじゅう



宇和島地方には養蜂家も多く、地元でとれた蜂蜜を使ったまんじゅうは、田休み、七夕などの行事によく作った。



素材

薄力粉

炭酸

卵L寸

蜂蜜(はちみつ)

砂糖

牛乳

あんこ

分量

600g

25g

2ヶ

200g

300g

大さじ1~2

500g

- (1) 小麦粉、炭酸をふるう。
- (2) 卵、蜂蜜、砂糖、牛乳を混ぜ合わせる。
- (3) (2)の中に、ふるった(1)を入れ木べらで混ぜる。
- (4) (3)を手で耳たぶくらいにこねる。
- (5) あんこを入れ丸める。
- (6) 蒸す前に霧吹きを吹いて15分蒸す。

ふるさと宇和島の家庭料理集

平成28年7月1日

発行 宇和島市生活研究協議会

〒798-8511

宇和島市天神町7番1号

南予地方局産業振興課地域農業室内

TEL 0895-28-6117

FAX 0895-25-5662