

# 豆すっとき

食の匠

山田町

● 齋藤みつ子 [平成22年認定]



山田町荒川地域では、農作業の秋仕舞いの日、1年の収穫に感謝し、山の神様、家神様に豆すっときをお供えするとともに、その日1日は農作業の休暇日として、家庭で豆すっときをつくり食べる習慣がありました。

この地域の豆すっときは、滑らかで、甘めに仕上げるのが特徴です。



## 材料▶10人分

・青大豆	200g
・黒大豆	50g
・うるち粉(生粉)	380g
・砂糖	180g
・塩	3g
・水	1,500cc

## ポイント

- ・大豆は、夏は前年の採れた豆を使い、秋は収穫したての豆を使うので、夏と秋ではゆでる時間も異なる。
- ・大豆はゆですぎると色も味も悪くなり、ゆで方が不足すると、大豆が生臭い。何度か食べてみて、大豆のゴツゴツ感がなく、甘みが感じられる、程よい軟らかさに煮る。
- ・ゆでた大豆を冷ますとき、冷まし方が不足すると、すっときの日持ちが悪くなり、冷ましすぎると米粉となじみにくくなる。人肌程度に冷ますこと。
- ・滑らかに仕上げるために、こねるときは、耳たぶよりやや固めを目安とする。
- ・夏場の豆すっときは、つくりたてをすぐ冷凍した方がよい(解凍後は自然解凍で2日以内に食すること)。
- ・好みで、焼いたり、蒸したりして食べてもよい。

## 作り方

- 1 大豆はきれいに洗い、一昼夜水に浸けておく(夏場は12時間)。
- 2 水を火にかけて沸騰したら、塩をひとつまみ入れ、1の大豆を入れて強火で煮る。
- 3 湯が煮立って大豆が動き出したら、アクを取りながら7分位強火で煮る(夏場は15分位)。豆の固さをみて、大豆のゴツゴツ感がなくなったら、素早くザルにあげ湯をきる。
- 4 水を入れたボウルに、3の大豆を入れたザルを浸けながら5秒ほど流水で洗う。
- 5 4のザルを水から上げて、水をきり、人肌になるまで冷ます。
- 6 ボウルにうるち粉と砂糖と塩を入れて混ぜておく。
- 7 冷ました大豆を豆すり機でつぶし、6のボウルに入れ、手でよく混ぜる。
- 8 7をもう一度豆すり機にかける。
- 9 8を耳たぶよりやや固めで、しっとりとなるまでこねる。
- 10 300gずつに分け、直径5cm長さ20cmの棒状にまとめ、好みの厚さに切り分ける。