サ　カ　マ　ン　ジ　ュ　ウ

【作り方】

〇材　料（約３０個分）

小麦粉（中力粉）１ｋｇ、餡１ｋｇ、酒麹５００ｃｃ

※一升瓶の酒麹で４升粉が目安だそうです。

※各材料の分量は目安です



〇作り方

① 粉１ｋｇの中から、２００ｇを足し粉として、別にとっておく。

② 大きめのボウルに粉８００ｇと酒麹５００ｃｃを入れて、よくこねて一晩ねかせ、発酵させる。







③翌朝、②がふっくらとなったら、前日に分けておいた足し粉２００ｇを入れて、ちょうどよい頃合いになるまでもう一度こねる。

④１個分の適当な量を取り、餡を包み形を整える。

※底に約６ｃｍ角に切ったクッキングシートを敷くと、蒸し器から取り出しやすい。







⑤　④を少しおいて、再度もえてきたら、
（発酵してきたら）、蒸し器で１５分くらい
蒸す。

☆できあがり☆

【サカマンジュウについて】

　かつて二本木地区の子ども達は夏になると、オボンサマ（お盆）の行事やオスワサマ（瑞穂町・元狭山神社）の祭り等にサカマンジュウを食べることが楽しみだったそうです。サカマンジュウはフカシマンジュウとも呼ばれ、酒麹で発酵させて作るため、同じ時期に食べられたウデ（ゆで）マンジュウよりも腐りにくかったそうです。地区のお盆は７月１３日～１６日で、各家では１３日の夜に小麦粉と麹菌をこねて一晩おき、１４日・１５日の朝、セイロで大量に蒸して作り、朝食に食べたり来客への土産に持たせました。家によっては「小さいマンジュウを作ると、でかいシンショになれない」などと言われ、マンジュウの大きさや餡の量にも配慮したそうです。お盆は地区によって少しずつ日にちがずれるため、夏の間は各地区の家のフカシマンジュウを味わうことができ、食べ比べも女性達の楽しみだったそうです。

　現在は「フカシマンジュウ」というとイースト菌を使ったものを指し、酒麹を使用する「サカマンジュウ」と言い方を使い分けているようです。

参考：二本木公民館　郷土食体験事業（H19.9.1、２実施）