

こしゃまんかるかん

材料（25 個分）

こしゃまん	250g(皮なし)	山芋でも代用可
砂糖	300g	
かるかん粉	250g	
水	100 cc	
卵白	2 個分	
あんこ	300g	



作り方

- ① 乱切りしたこしゃまんを酢水(分量外)につける。
- ② こしゃまん和水 100 ccをミキサーにかけ、次に卵白も加えて混ぜる。
- ③ ②をボールに移し、砂糖を入れて泡だて器で混ぜ、次にかるかん粉を数回に分けて混ぜ合わせる。
- ④ かるかん容器に油を薄く塗る。(容器がない場合はアルミカップ等でも OK)
- ⑤ かるかん容器にたねを半分ほど入れ、平らにしたあんこをのせ、さらに9分目までたねを入れる。
- ⑥ 沸騰した蒸し器で 25 分蒸し、容器から取り出して冷ます。

⑤



⑥



一口メモ

こしゃまん(コーシャマン)は赤と白があり、古くから奄美大島で栽培されているヤマノイモ科の芋。縁起物として正月料理やお祝いの際に使われ、煮たり、すりおろしたりして食べます。

体内の塩分濃度を調整するカリウムや、整腸作用をもつ食物繊維が豊富です。

