

歯一モニー・ゆべし・四重奏 水野 夏実 (和菓子教室 主宰)

この作品のポイントは、弾力感・香ばしさ・作り方の簡単さです。餅の食感の中から奥歯をしっかりと使わなければ味わえない具材のハーモニーが現れるので、「かむかむ」がドンドン楽しくなってきます！味は昔ながらの素朴さを目指しました。伝統的なおやつを作り、食べることも「食育」の一環かと思います。ぜひ作ってみてください！

■材料（2人分）

クルミ（ローストしたもの） 35 g
玄米ご飯（残りご飯で可） 10 g
白きくらげ（乾燥） 5 g
蜜（上白糖 1：水 1） 50 g（6～7人分）

みそ 3 g
濃口しょうゆ 7 g
きび砂糖 60 g
トレハロース 15 g
水 40 g

もち粉 20 g
上南粉（ゆべし粉） 20 g
黒すりゴマ 10 g

氷餅粉（なければきな粉） 適量



■作り方

①白きくらげをぬるま湯でもどし、鍋で沸騰させる。

②小鍋に上白糖と水を入れて沸騰させ、蜜（シロップ）を作る。

③①の水気を切り、②小さじ2杯をふりかけて5分おく。余分な蜜を布巾で取り、ザク切りにする。

④②小さじ1/2杯を玄米ご飯にまぶし、5分おく。

⑤クルミは指で小豆粒大に割る。

⑥鍋にAの材料を入れ、沸騰させる。

⑦ボウルにBを入れ、⑥を加えながらホイッパーで混ぜ、③、④、⑤も加えゴムベラでしっかり混ぜ、生地が固まったら二等分する。

⑧クッキングシートを15×15cmにカットし、その中央に⑦の生地をのせ、5×10cmの長方形に成形する。

⑨クッキングシートで長方形をぴったり包み、予熱しておいた蒸し器に入れ、強火で20分蒸す。

⑩形を整え、氷餅粉をまぶす。冷めたら好みのサイズにカットする。

所要時間

40分