

くるみゆべし



11 和食文化を
伝えよう



材料 (8切れ)

白玉粉	100g
水	120g
砂糖	70g
しょうゆ	小さじ 2
くるみ	50g
片栗粉	適量

ポイント

もちりとした食感のデザートです。程よい甘さの中に、隠し味のしょうゆとくるみのコクがあとをひくおいしさです。くるみかわりにごまを使うと「ごまゆべし」になります。

作り方

- 1 くるみは炒ってから刻む。
- 2 ボウルに白玉粉を入れ、水を少しずつ加えながら、ゴムベラでなめらかになるまで混ぜる。
- 3 2に砂糖、しょうゆを加えてよく混ぜる。
- 4 大きめの耐熱容器に3を入れ、ラップをかけて、電子レンジ(500w)で2~3分加熱する。いったん取り出してゴムベラで均一になるまで混ぜ、再び電子レンジで1分加熱する。生地が白っぽい場合は、透明感が出るまで30秒ずつ様子を見ながら再び加熱する。
- 5 4にくるみを加えて混ぜ合わせる。
- 6 バットに片栗粉をまんべんなく敷き、4を落とし入れる。(くっつきやすいので注意)
- 7 粗熱が取れたらバットの中で生地を裏返し、両面に片栗粉をしっかりとまぶす。
- 8 暑さ1cm程度にのばし、そのまま冷やす。冷めたら8等分に切る。

1切れ分の栄養価

エネルギー125kcal / たんぱく質 1.8g / 脂質 4.4g / 食塩 0.2g