

## 認定番号 283 沼田 京子（大船渡市）

料理名	ごまゆべし														
料理の紹介 (いわれ、特徴)	<p><b>【いわれ】</b>          気仙地方においては、ゆべしは、お客様へのおもてなしの菓子として重宝され、婚礼や法事の際には、「ゆべし」、「がんづき」、「ようかん」の3種を組み合わせたものを引き菓子とする風習がある。とりわけ、「ごまゆべし」は、見た目の色から主に法事の際に作られていた。</p> <p><b>【特徴】</b>          気仙のゆべしは棒状の形であり、切り分けて食べる。醤油、梅、よもぎなど、材料によって様々な味に応用でき、各家庭で我が家の味として作られてきた。その中でも、黒ごまは、炒ってよくすることで、ごま特有の風味とコク、油の照りが出て上品な味になる。</p>														
材料と分量 (2本分)	<table> <tr> <td>うるち粉</td> <td>300 g</td> </tr> <tr> <td>もち粉</td> <td>50 g</td> </tr> <tr> <td>白砂糖</td> <td>150 g</td> </tr> <tr> <td>中双糖</td> <td>150 g</td> </tr> <tr> <td>しょうゆ</td> <td>50ml</td> </tr> <tr> <td>水</td> <td>250ml</td> </tr> <tr> <td>黒ごま</td> <td>300 g</td> </tr> </table>	うるち粉	300 g	もち粉	50 g	白砂糖	150 g	中双糖	150 g	しょうゆ	50ml	水	250ml	黒ごま	300 g
うるち粉	300 g														
もち粉	50 g														
白砂糖	150 g														
中双糖	150 g														
しょうゆ	50ml														
水	250ml														
黒ごま	300 g														
作り方	<p><b>【下準備】</b></p> <p>① フライパンで黒ごまを中火で軽く炒った後、すり鉢ですってすりごまにし、このうち240 gを別のボウルに取り分けておく(A)。残りのすりごまを油が出てまとまりがでるまでさらにすりこむ(B)。</p> <p>② 蒸し器を沸騰させておく。</p> <p><b>【作り方】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>ボウルにうるち粉、もち粉をふるいにかけて、ゴムベラでよくかき混ぜる。</li> <li>水250mlに中双糖を加えて煮立て、溶かしたものを少しずつ入れながら、粉となじむように菜箸で混ぜ合わせる。さらに、醤油を少しずつ加えながら、生地がなめらかな状態になるまでゴムベラで混ぜ合わせる。</li> <li>蒸気が出た蒸し器に蒸し布を敷き、その上にクッキングシートを重ねる。生地を5等分くらいに分けて隙間をあげながら置き、強火で約20分蒸す。</li> </ol>														

<p>作り方</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. 生地を蒸している間にAに白砂糖を加え、全体の色が黒っぽく変わるまで、両手を重ねてすり合わせながら混ぜる。さらにBを加え混ぜ合わせる。</li> <li>5. 蒸し上がり、粗熱をとった生地を加え、力を入れてこねる。黒ごまと生地が馴染み、照りが出るまで少なくとも15分ほどはよくこねる。</li> <li>6. 5の生地を2等分（600g程度）し、直径5cm程度の円柱に成形する。</li> <li>7. ラップを敷いた巻きすに成形した生地をのせ、巻き付けた後、固く締め付ける。その後、巻きすの両端を太い輪ゴムで縛って形を整え、しばらく置く。もう1本も同じようにして作る。</li> <li>8. 1.5cm程度の輪切りにして盛り付ける。</li> </ol>
<p>料理・技術のポイント及び工夫している点</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・黒ごまと生地を混ぜると黒ごまが水分を吸い、ボソボソした食感となるため、もち粉を加えると弾力が出て美味しくなる。一方、もち粉を加えすぎると軟らかくなりすぎるため、加減に気を付ける。</li> <li>・黒ごまを炒るときに、ごまが一粒でも飛び出したらすぐに火を消す。長く炒ると焦げやすくなり、ごまの香ばしい香りが損なわれる。</li> <li>・黒ごまのすり方を2段階に分けて加えることで、ごまの風味や照りが増す。</li> <li>・蒸すときに、隙間をあけて生地を置くことで、ムラなく均一に蒸し上げることができる。</li> <li>・蒸し上がった生地の粗熱を取った後、すぐに手の平の下側に体重をかけてよくこねる。こねるほど生地と黒ごまが馴染み、口当たりよく仕上がる。</li> <li>・成形するときにごまゆべしを両手にとり、2回ほどまな板に打ち付けると、型崩れを防げる。</li> <li>・ごまゆべしを完成してすぐに食べるとあっさりとした味わいになる。一方、一晩おくとごまの油で表面に照りが生まれ、ごまのコクが出て味わい深くなる。</li> <li>・黒ごまをする作業は少なくとも1時間かかるため、時間がないときは市販のすりごまで代用も可能。この場合も、下準備として軽く炒り、熱いうちにすることで、ごま特有の風味が出てくる。</li> </ul>