



## ごまゆべし

岩手県 食の匠

大船渡市

● 沼田 京子

[令和2年認定]

気仙地方では、お客様へのおもてなし菓子里に「ゆべし」をつくり、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菓子とする風習がありました。

気仙の「ゆべし」は、棒状で切り分けて食べるのが特徴で、しょうゆ、梅、よもぎなど各家庭で様々な工夫されていますが、「ごまゆべし」は、その色から主に法事の際に作られました。

### 材料▶2本分

- ・うるち粉 ..... 300g
- ・もち粉 ..... 50g
- ・白砂糖 ..... 150g
- ・中ざら糖 ..... 150g
- ・しょうゆ ..... 50ml
- ・水 ..... 250ml
- ・黒ごま ..... 300g

### ●ポイント

- ・黒ごまを炒る際は、一粒でも飛び出したらすぐ火を消す。焦げやすく、香ばしい香りが損なわれるので注意する。
- ・黒ごまのすり方を2段階に分けて加えることで、風味や照りが増す。
- ・成形するときは、生地を2回ほどまな板に打ち付けると型崩れを防げる。
- ・黒ごまをするには1時間程度かかるため、市販品で代用も可能。この場合も、軽く炒り、熱いうちにすることで風味が良くなる。
- ・出来立ても良いが、一晩置くと照りとコクが増えて味わい深い。

### 下準備

- 1 フライパンで黒ごまを中火で軽く炒った後、すり鉢ですりごまにし、このうち240g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)。
- 2 蒸し器を沸騰させておく。

### 作り方

- 1 ボウルにうるち粉、もち粉をふるい、ゴムベラでよくかき混ぜる。
- 2 水250mlに中ざら糖を加えて煮溶かしたものを、少しずつ加え、粉となじむように菜箸で混ぜ合わせる。さらにしょうゆを少しずつ加え、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。
- 3 蒸気が上がっ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、生地を5等分に分けて隙間を開けて並べ、強火で約20分間蒸す。
- 4 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を加えて混ぜ合わせる。
- 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15分以上こねる。
- 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。
- 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、両端を太い輪ゴムでしばって形を整え、しばらく置く。もう1本も同様に形を整える。
- 8 1.5cm程度の輪切りにして盛り付ける。