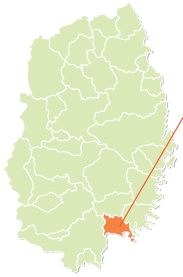


ゆべし

食の匠

陸前高田市
●熊谷チエ子［平成8年認定］

米が貴重な時代に米のお菓子は、本当の「もてなし」として大切なものでした。それは、米を石うすでひいて米粉をつくることから始まりました。

盆、正月には忙しい合間をぬってお母さんたちは手間をかけ手づくりし、実家に里帰りする時に、手みやげとして持たせるのが習わしでした。

材料▶300ｇ4本

みそ味

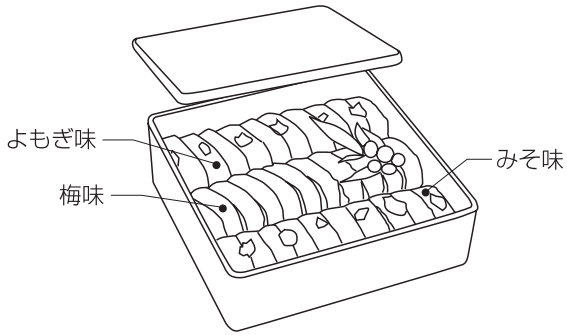
- 米粉……500ｇ
- ざらめ……250ｇ
- 砂糖……250ｇ
- 薬味（シナモン等）……適宜
- みそ……50ｇ
- 水……400cc
- くるみ……30ｇ
- ごま……大さじ1.5

塩味

- 米粉……500ｇ
- ざらめ……250ｇ
- 砂糖……250ｇ
- 塩……小さじ1
- こしょう……5ｇ
- 水……400cc
- よもぎ（ゆでたもの）……100ｇ
- くるみ……30ｇ
- ごま……大さじ2

作り方

1. ボウルに粉、ざらめ、みそ、薬味を入れ、よくかき混ぜる。
2. 400ccの水を沸騰（とう）させる。
3. 沸騰した湯を1に静かに入れながらかき混ぜる。かき混ぜ終わったらちょっとこねる。
4. 蒸し器に蒸し布を敷く。こねたものをちぎりながら入れ、強火で蒸す（ガスで蒸す場合20～25分位蒸す）。
5. 蒸し上がったらボウルにあけ粗熱をとる（熱いうちにこねながらまとめる。まとまったら砂糖を２、３回分けていれながらこね、ごま、くるみを加える）。ボウルの底に手が当たるくらいに力を入れてこねる。
6. 砂糖、ごま、くるみが混ざったら、棒状にまとめながら形をつくる。
7. 季節のもの（よもぎ、梅干し、かぼちゃ）などいろいろ利用してつくることができる。



ポイント

- 分量を正確に計量すること。
- 熱いうちに砂糖を加えるとまとまりにくくなるので、さめてから砂糖を加えること。
- 十分にこねることが、口あたりの良さのポイントである。