

新たな魅力発見！ 味わいい充実 かんぶつ レシピ

阪神・淡路大震災のときも、日々使い慣れたストック食材の料理が食べられたので、元気を保てました。

買い物に行けない！ごはんを炊き忘れた！というときも、小麦粉や米粉などの粉物を活用しています。



さかもとひろこ ● 食育・料理研究家。神戸の《サカモトキッチンスタジオ》を拠点に「台所は社会の縮図」として生活者の立場からの料理作りを提案する。

さかもとかな ● 食文化・料理研究家。食文化の研究や食教育に携わり、2012年より近畿米粉食品普及推進協議会米粉食品技術アドバイザーも務める。

・塩は「小さじ1=5g」のものを使用しました。
・加熱時間は目安です。

買い物に行けないときも、乾物のストックがあれば安心。味わいいもぎゅっと詰まっています。乾物の使いこなしを坂本廣子さん、佳奈さん親子がご案内します。

料理 坂本廣子 坂本佳奈

撮影／石井昭文
スタイリング／木山京子

材料／2人分

スパゲティ …………… 乾200g
a みそ …………… 大さじ2
牛乳 …………… 大さじ4
バター …………… 小さじ2 (8g)
白こしょう …………… 少量
イタリアンパセリ …… あれば適量
レモンのくし形切り …… 4切れ

作り方

- 1 スパゲティは袋の指示に従ってゆでる(ゆで湯に塩は加えない)。
- 2 耐熱ボールにaを合わせ入れ、電子レンジ(500W)で30秒～1分加熱して混ぜ合わせる(または小なべに入れて火にかけ、混ぜ合わせながら温める)。
- 3 ゆで上がった1の湯をきり、2をからめて皿に盛る。
- 4 こしょうをふってパセリを飾る。レモンを添え、食べるときに搾りかける。



スパゲティ

乾めんの中でも、洋風にも和風にも使えるスパゲティはバリエーションが豊富です。加熱時間が短いものが非常時には便利。

なべと
電子レンジ
加熱 10 分

1人分477kcal(6.0点) 食塩相当量2.4g

ソースは、家にある身近な食材でできます。みそにレモンの酸味が◎。

みそ味カルボナーラ風



めんもち、粉類で
エネルギー確保



具は日もちするにんじんのほか、にら、ズッキーニ、なすなどで。

にんじんのジョン

めん、もち、粉類で
エネルギー確保



米粉

米粉は上新粉などと同様にうるち米が原料。
さめてもかりっとした食感です。

1人分 273kcal (3.4点) 食塩相当量 1.2g



小麦粉

水と塩を加えてよく練り、ねかせるとのび
がよくなるという小麦粉の特性を生かして。

1個分 146kcal (1.8点) 食塩相当量 0.4g

・写真は2人分

フライパン

加熱 5 分

フライパン

加熱 8 分

具はキャベツだけのシンプルさ。蒸し焼きにすると甘味が引き立ちます。

キャベツのおやき



材料／2人分

にんじん…………… 1本(100g)
葉ねぎ…………… 1本(25g)
米粉(または薄力小麦粉) …… 100g
だし…………… 3/4杯
塩…………… 少量
ごま油…………… 大さじ1
a 酢…………… 大さじ2
しょうゆ…………… 小さじ2
ごま油…………… 小さじ1/4

作り方

- 1 にんじんはせん切りにする。葉ねぎは斜めに細く切る。
- 2 ボールににんじんと米粉を入れて混ぜ合わせ、だしと塩を加えてさらに混ぜ合わせる。
- 3 フライパンにごま油を中火で熱し、2を一口大にまとめて平らに入れ、葉ねぎを等分にのせて両面をかりっと焼く。器に盛る。
- 4 aを混ぜ合わせ、添える。

材料／4個分

a 薄力小麦粉…………… 120g
湯…………… 80ml 塩…………… 小さじ1/4
b キャベツ(せん切り) …… 120g
塩…………… 小さじ1/4 水…………… 大さじ2
米粉(またはかたくり粉) …… 適量
サラダ油…………… 大さじ1

作り方

- 1 ボールにaを入れ、なめらかになるまでこねる。ラップをかけて40～50分ねかせる。
- 2 ポリ袋にbを入れて混ぜ、しんなりとなったら汁けを絞る。
- 3 1を4等分して丸め、米粉をふった台にとって薄く丸くのばす。真ん中に2を等分にのせ、生地の手を寄せてしっかり閉じる。
- 4 フライパンに油を中火で熱し、3の両面を焼き色がつくまで焼く。湯1杯(分量外)を入れてふたをし、水けがなくなるまで蒸し焼きにする。

防災ヒント

打ち粉に米粉を使うとかりっと焼き上がるが、なければ小麦粉でOK。



めん、もち、粉類で
エネルギー確保



いざというときは主食にも軽食にも活用できる小麦粉。すぐに火が通るのも利点です。

フライパンとなべ
加熱 10 分

1人分 780kcal (9.8点) 食塩相当量 2.6g

手作りめんもこれなら簡単。生地を菜箸でちぎりながら湯に入れて。ぷりぷりの食感です。

中国風肉みそめん

材料／2人分

薄力小麦粉……240g 水……1ℓ
ごま油………大さじ1
しょうがの薄切り………2枚
牛ひき肉※………200g
砂糖………大さじ1 塩………少量
みそ・酒………各大さじ2
あらびき黒こしょう………小さじ1/4
葉ねぎ(斜めせん切り)………30g
しょうがのせん切り………適量
※豚ひき肉や鶏ひき肉でもよい。

作り方

1 ボールに小麦粉と水を入れて混ぜ合わせ、なめらかになるまでこねる。
2 フライパンにごま油としょうがの薄切りを入れて中火でいため、香りが立ったらひき肉、砂糖、塩を加えていため合わせる。肉に火が通ったらしょうがを除き、みそを酒でといて加え混ぜ、いため合わせる。

3 なべに湯を沸かし、**1**を手を持って菜箸で手早く切りながら湯にじかに落としてゆで、浮き上がってきたら水にとる。水けをきる。
4 **3**を器に盛り、**2**をかけてこしょうをふり、葉ねぎとしょうがを天盛りにする。



ゆでてやわらかくしたもちを、野菜のすりおろしでさっぱりと。

からみもち



もち

小さくて食べやすく、エネルギーはしっかり。汁物にじかに入れて加熱すれば食べられるのも魅力です。

1人分129kcal(1.6点) 食塩相当量0.2g



小麦粉



オートミール

オートミールはオーツ麦をすりつぶしたもの。ミネラルと食物繊維が豊富です。



包丁
いらす



フライパン
加熱 5 分

1人分464kcal(5.8点) 食塩相当量0.6g(※)

オートミールの香ばしさが広がります。スキムミルクでカルシウム補給。

オートミール入りパンケーキ



材料/2人分

もち……………2個(100g)
おろし大根(汁けをきる)・おろしに
んじん……………各だき2
焼きのり……………全型1/4枚
七味とうがらし……………少量
しょうゆ……………小さき1/2
ごま油……………少量

作り方

1 もちはゆでてやわらかくし、湯をきって器に盛る。
2 大根とにんじんを添え、のりをちぎってのせ、七味とうがらしをふる。しょうゆをかけてごま油を垂らす。

材料/2人分

薄力小麦粉……………100g
オートミール……………40g
スキムミルク……………15g
ベーキングパウダー ……小さき1
卵……………1個 砂糖……………20g
はちみつ……………10g
サラダ油……………だき1
牛乳……………だき5(75g)

作り方

1 ポリ袋にaを入れ、振り混ぜる。
2 ボールに卵を割りほぐし、砂糖を加えて泡立て器でよく混ぜ合わせる。はちみつと油を加え混ぜ、牛乳を混ぜ合わせて1を加え、ゴムべらでさっくりと混ぜ合わせる。
3 フッ素樹脂加工のフライパンに2を1/2量ずつ流し入れ、中火にかけて表面にぷつぷつ気泡が出るまで焼き、裏返して同様に焼く。
・好みでバターを塗り、メープルシロップをかける。



乾物の
魚介類



干しいたけ

魚介類はうま味が凝縮。干しいたけは香味豊か。いずれもおいしいだしが出ます。

・写真は2人分

フライパン

加熱 10 分

1人分 96kcal (1.2点) 食塩相当量 0.6g

主菜
& 副菜
これ一品で

乾物の魚介類や干しいたけなど、だしの出る素材を組み合わせると抜群においしい。

するめと干しいたけのトロみいため

材料／作りやすい分量(4人分)

- a** するめ…30g 干し貝柱…1個
干しエビ…小さ₁ 1 水…1½_{カップ}
b 干しいたけ…乾15g
水…1½_{カップ}
にんじん…30g
ねぎ…1本(100g)
葉ねぎ…4本(100g)
ごま油…大さ₁ 1
しょうがの薄切り…2枚
にんにく(みじん切り)…1_{かけ}
塩…小さ₁ ¼～½ こしょう…少量
かたくり粉…大さ₁ 1

作り方

- 1 ボールに **a**、**b** をそれぞれ入れ、一晩おく。とり出して(もどし汁は捨てない)、それぞれ食べやすく切る。
- 2 にんじんは短冊切りにする。ねぎは斜めに切り、葉ねぎは3cm長さに切る。
- 3 フライパンにごま油を中火で熱し、しょうが、にんにく、にんじん、ねぎを入れて香りが立つまでいためる。いったんとり出す。
- 4 **3** のフライパンでするめをいため、

干しいたけ、貝柱、干しエビ、葉ねぎを加えていためる。**3** を戻し入れ、**a** のもどし汁全量を加えて7～8分煮る。
5 塩で味をととのえ、こしょうをふる。かたくり粉に **b** のもどし汁を全量混ぜ合わせて加え、とろみをつける。

日もちする野菜を具に。サクラエビは短時間で味が出るのが利点です。

豆腐と大根のけんちん煮



主菜&副菜
これ一品で



サクラエビ



干し大根葉

サクラエビからはだしが出ます。カルシウムが多いのも魅力。大根の葉で食感と彩りを添えて。

1人分 106kcal (1.3点) 食塩相当量 0.8g

なべ

加熱 7 分



干し野菜



切り干し大根



打ち豆

乾物の野菜は皮をむいたり切ったりが不要。打ち豆はたんぱく質源に。

1人分 214kcal (2.7点) 食塩相当量 1.7g

フライパン

加熱 8 分

干し野菜はこりこりとした歯ごたえが心地よい。

干し野菜のいため物



材料／作りやすい分量(4人分)

もめん豆腐 …………… 1丁(300g)
大根 …………… 200g
にんじん …………… 80g
サクラエビ …………… 乾10g
干し大根葉 …………… 大さじ1(乾3g)
ごま油 …………… 大さじ1/2
水 …………… 1カップ
しょうゆ・砂糖 …………… 各大さじ1

作り方

- 1 大根とにんじんはそれぞれいちょう切りにする。
- 2 なべにごま油を中火で熱し、豆腐をつぶして入れ、よくいためる。
- 3 1と水を加え混ぜ、しょうゆと砂糖で調味し、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- 4 サクラエビと大根の葉を加えてさっといため煮にする。

防災ヒント

豆腐は凍り豆腐乾40gをもどして使ってもよい。

材料／2人分

干し野菜(ごぼう・にんじん・小松菜) …………… 各乾15g
[切り干し大根…乾15g 水…1/2カップ
[打ち豆…乾25g 水…1/2カップ
ごま油 …………… 小さじ2
しょうがのせん切り …………… 3g
a [しょうゆ …………… 大さじ1
[砂糖…小さじ1 塩…少量
いり白ごま …………… 小さじ1/2

作り方

- 1 ごぼう、にんじん、小松菜はたっぷりの水でもどす。水けを絞る。
- 2 切り干し大根と打ち豆はそれぞれ分量の水でもどす。
- 3 フライパンにごま油を中火で熱してしょうがをいため、1を入れてさっといためる。2をそれぞれもどし汁ごと加えてふたをし、水けがなくなるまで煮て、aで調味する。
- 4 皿に盛り、ごまを指でひねって散らす。

防災ヒント

風味は落ちるが、しょうがはチューブ入りのものを使うと包丁いらず。

材料／作りやすい分量(4人分)

切り干し大根	乾40g
打ち豆	乾25g
水	2ツ
こんぶ	2×3cm 1枚
しょうゆ	大さじ1
a 砂糖	大さじ1/2
ごま油	小さじ1/2

作り方

1 切り干し大根ははさみで食べやすい長さに切る。なべに入れ、打ち豆と水を加えてもどし、こんぶをはさみで細く切って入れる。

2 落としふたをしてさらになべにふたをし、中火にかけて切り干し大根がやわらかくなるまで煮る。汁けがなくなってきたらaを加え混ぜ、ひと煮する。

材料／でき上がり約1/2ツ

割り干し大根*	乾25g
こんぶ	3cm角 1枚
a 酢・水	各大さじ2
しょうゆ	大さじ1

※切り干し大根や花切り大根でもよい。

作り方

1 割り干し大根ははさみで3cm長さに切る。こんぶは1cm角に切る。

2 保存びんに**1**とaを入れてふたをし、よく振る。15分以上おく。

・常温で1週間ほど保存できる。

切り干し大根に打ち豆の風味と歯ごたえを加えます。たんぱく質もアップ。

切り干し大根と打ち豆の煮物



切り干し大根



打ち豆

切り干し大根は食物繊維とミネラル源、打ち豆はたんぱく質を多く含みます。



なべ

加熱 7分

1人分 67kcal (0.8点) 食塩相当量 0.7g

・写真は1皿1/6量



割り干し大根



こんぶ

いずれも食物繊維が多く、非常時の野菜不足のときも重宝します。



加熱

なし

1/6量 15kcal (0.2点) 食塩相当量 0.5g

包丁いらずで
ぱっと作れる

保存びんを活用し、材料を入れたら振って混ぜるだけ。常温で保存できます。

干し大根のはりはり漬け



車麩にだしを含ませてジューシーに。
米粉をまぶしつけると、外側はかりっと焼き上がります。

麩のステーキ



包丁
いらす
ばつと作れる



車麩



米粉

麩は水ですぐにもどる便利
なたんぱく質素材。米粉は
かりっと焼き上げるために。

包丁
いらす

1人分 172kcal (2.2点) 食塩相当量 0.7g

・写真は2人分

フライパン
加熱 5分



小町麩

麩をもどさずに、あえて乾燥のまま使って
食感を楽しめます。

包丁
いらす

1/4量 458kcal (5.7点) 食塩相当量 0.8g

・写真は1/4量

フライパン
加熱 5分

かりかりとした食感で、麩の新たな魅力が楽しめます。
カラメルを表面にほどよくからめて。

キャラメルポッ麩



材料/2人分

車麩…………… 4個(乾24g)
だし…………… 1/2〜1カップ
a [しょうゆ…………… 大さじ1
しょうがのすりおろし…小さじ1
米粉…………… 大さじ4
サラダ油…………… 大さじ1
ベビーリーフ…………… 適量(20g)

作り方

- 1 車麩はポリ袋に入れ、だしをひたひたに注ぎ入れ、もどす。aをからめて米粉を全体にまぶしつける。
- 2 フライパンに油を熱し、1を入れて両面を中火でこんがり焼く。
- 3 皿にベビーリーフを敷き、2を盛る。

材料/作りやすい分量

小町麩…………… 乾50g
a [砂糖…………… 大さじ4
水…………… 大さじ1
水…………… 大さじ2
バター…………… 大さじ1 (12g)
ミントの葉…………… あれば少量

作り方

- 1 フライパンにaを入れて中火にかけ、茶色くなるまで加熱する。水を加えて煮立て、バターを加え混ぜてとかし、とろみがつくまで加熱する。
- 2 麩を加えてこわれないように木べらでやさしく混ぜ合わせ、全体に1がからまったら火を消し、麩と麩が離れるまでさらにかき混ぜる。さめるまでおく。
- 3 器に盛り、ミントを飾る。

材料／2人分

打ち豆……………乾50g
 玉ねぎ……………¼個(50g)
 水……………1ℓ
 トマトジュース(食塩添加)
 ……………2缶(約400ml)

ツナ油漬け缶詰め…油をきって100g
 しょうゆ・こしょう……………各少量
 パセリのみじん切り……………あれば少量

作り方

1 玉ねぎはせん切りにしてなべに入れ、打ち豆と水を加えて中火にかけ、煮立ったら豆がやわらかくなるまで約7分煮る。

2 トマトジュースとツナを加え、ひと煮立ちしたらしょうゆとこしょうで味をととのえる。

3 器に盛り、パセリを飾る。

たんぱく質と野菜がとれる定番スープ。打ち豆はもどさずにそのまま加えてOK!

打ち豆ミネストローネ風



打ち豆

打ち豆は大豆をつぶして乾燥させたもの。たんぱく質が多く、火の通りが早いのが特徴です。

なべ

加熱 8 分

1人分 249kcal (3.1点) 食塩相当量 1.0g

たんぱく質
大豆で
補給

ストック食材ガイド

あってよかった! 乾物、粉物リスト

ストックしておいて損はない! 坂本さんおすすめのストック食材です。



粉物、穀類

- 小麦粉
- 米粉
- かたくり粉
- 白玉粉
- 乾めん
(スパゲティ、
そうめん、
そばなど)
- もち
- 麩
- オートミール



豆・豆加工品

- 大豆
- いり豆
(大豆、黒豆)
- 打ち豆
- きな粉
- 湯葉
- 凍り豆腐
- あずき
- 白花豆
- きんとき豆



魚介類

- 干しエビ
- サクラエビ
- 干し貝柱
- するめ
- 削りガツオ
- 干しダラ
- たたみイワシ
- さきイカ
- 煮干し



野菜、きのこ、海藻類

- 切り干し大根
- 干し野菜
- 干しいたけ
- かんてん
- カットわかめ
- 海藻ミックス
- とろろこんぶ
- こんぶ
- 焼きのり

その他

- スキムミルク
- 種実類
- ミックス粉



お好み焼き粉

水分を加えて焼くだけでOKのミックス粉。定番のホットケーキミックスのほか、甘味がなくて食事代わりにする粉の種類も最近では増えてきました。「お好み焼き粉は、塩味がついているので調味料いらず。野菜をたくさん入れて焼き、朝食やおやつにもおすすめ」と坂本佳奈さん。

いり黒豆を使えば加熱時間を短縮できます。こりっとした食感も心地よい。

いり黒豆の甘煮



たんぱく質補給
大豆で



いり黒豆

栄養価はいり大豆とほぼ同じ。手に入らなければ、乾燥黒豆を電子レンジで皮がはじける程度に加熱して。

1/2量 195kcal (2.4点) 食塩相当量 1.0g

・写真は1/2量

なべ

加熱 35 分



いり大豆

軽量で保存がきくたんぱく質食材。そのままぼろぼろ食べられるのもうれしい。精進のだし素材なのでうま味もあります。

1人分 327kcal (4.1点) 食塩相当量 0.6g

包丁
いらす

炊飯器

加熱 40 分

ごはんにたんぱく質をプラス。いり大豆の素朴な味わいが広がります。

いり豆ごはん



材料／でき上がり約17分

いり黒豆※……………1/2カップ (乾90g)
しょうが……………20g
水……………3カップ

砂糖(または黒砂糖)……………50g
a しょうゆ……………大さじ1
塩……………少量

※いり黒豆がない場合は乾燥黒豆90gを耐熱皿に広げ、ラップをかけずに電子レンジ(500W)で3分、2分、2分と3回に分けて加熱する(加熱のむらが防げる)。

作り方

- 1 しょうがは太めのせん切りにする。
- 2 なべに分量の水を入れて沸かし、しょうが、a、黒豆を入れてふたをし、弱火で30分煮る。

防災ヒント

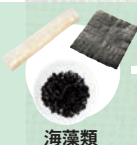
風味は落ちるが、しょうがはチューブ入りのものを使うと包丁いらず。

材料／作りやすい分量(4人分)

米……………320g
水……………480ml
いり大豆……………乾40g
塩……………小さじ1/2

作り方

- 1 米は洗って炊飯釜に入れ、水を加えて30分以上おく。
- 2 塩を加えて全体を混ぜ合わせ、いり大豆をのせ、普通に炊く。
- 3 さっくりと混ぜ合わせる。



海藻類



切り干し大根

海藻類も切り干し大根も食物繊維が豊富。のりやかんてん、わかめはミネラル源。

包丁
いらす

加熱
なし

1人分68kcal(0.9点) 食塩相当量0.7g

乾物だけで作るサラダ。のりやわかめで食物繊維もさらにアップします。

のりといろいろ乾物のサラダ

材料／2人分

切り干し大根 …………… 乾15g
 棒かんとん …………… 1/2本(乾4g)
 カットわかめ …………… 乾3g
 水 …………… 1/2カップ
 a 酢 …………… 大さじ1
 砂糖 …………… 大さじ1/2
 しょうゆ・ごま油 …… 各小さじ1/2
 いり白ごま …………… 小さじ2
 焼きのり …………… 全型1枚

作り方

- 1 切り干し大根ははさみで食べやすく切り、棒かんとんは小さくちぎる。ポリ袋に合わせ入れ、わかめと水を加えてよく振って混ぜ、空気を抜いてしっかりと水に浸す。
- 2 乾物がやわらかくもどいたらポリ袋の端を切り、水けを絞る。ポリ袋を切り開き、aを混ぜ合わせてかけ、あえ混ぜる。
- 3 ごまを指でひねって散らし、のりを細かくちぎって加え、混ぜる。

ストック食材ガイド

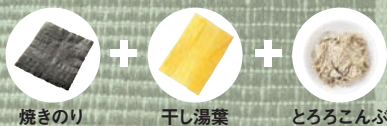
日もちする芋や野菜を要チェック

「台所のストック食材は乾物や粉物だけではありません。野菜がごに置いておける（＝冷蔵保存しなくてもよい）素材として、スーパーマーケットに常温で置いてあるものがありますよね」と坂本廣子さん。たとえば、にんじん、かぼちゃ、大根、玉ねぎ、ごぼう、じゃが芋、里芋など。「これらもストックしておく、無理のない献立が整います」。



乾物をちぎるだけの手軽さも魅力。
のりの香りが漂います。

のりと湯葉の吸い物



焼きのり

干し湯葉

とろろこんぶ

焼きのりやとろろこんぶは
香味が豊か。大豆から作る
湯葉はたんぱく質食品です。

1人分15kcal(0.2点) 食塩相当量1.5g

なべ

加熱 5分



こんぶ

削りガツオ

こんぶや削りガツオはだし
の定番食材。カルシウムや
食物繊維などがとれます。

大さじ1½で7kcal(0.1点) 食塩相当量0.1g(※)

包丁
いらす

・写真は1/3量

電子レンジと
フライパン
加熱 5分

こんぶ、削りガツオ、ごまの味わい深いふりかけ。ごはんが進みます。

そばろ風ふりかけ



材料/2人分

焼きのり …………… 全型½枚
干し湯葉 …………… 乾1g
とろろこんぶ …………… 4g
水・1¼カップ …………… こんぶ・5×5cm1枚
削りガツオ …………… 4g
塩 …………… 小さじ½
しょうゆ …………… 小さじ¼
三つ葉(あれば) …………… 2本

作り方

1 なべに水とこんぶを入れてこんぶ
がもどるまでおき、火にかけて煮立
つ直前にこんぶを取り出す。削りガ
ツオを入れてふわっと煮立て、火を
消す(だし)。削りガツオが沈んだら
濾し、塩としょうゆで調味する。

2 汁わんにのりと湯葉をちぎって入
れ、とろろこんぶを加えて1を注ぎ
入れる。三つ葉を3cm長さに切って
散らす。

防災ヒント

具からも香味が出るので、だしはとらなくても。

材料/でき上がり1½カップ

こんぶ …………… 乾16g
削りガツオ …………… 2カップ(16g)
砂糖 …………… 大さじ4
みりん・しょうゆ …… 各大さじ2
酢 …………… 小さじ2
水 …………… 1½カップ
いり白ごま …………… 20g

作り方

1 こんぶは水(分量外)でもどし、繊
維に直角にはさみで細く切る。

2 削りガツオは耐熱皿に広げ、ラッ
プをかけずに電子レンジ(500W)で
2分加熱する。

3 フライパンにaと水、こんぶを入
れて中火にかけ、かき混ぜながら加
熱し、汁けがほとんどなくなったら
削りガツオを加え混ぜる。

4 ごまを指でひねって加え混ぜ、火
を消す。

・常温で1週間保存できる。

材料／巻きす1本分

かたくり粉・黒砂糖 …… 各100g
 水 …… 1½カップ
 くるみ(あらく砕く) …… 20g
 きな粉 …… 50g

作り方

- 1 なべにかたくり粉と黒砂糖を合わせ入れ、水を加え混ぜる。中火にかけ、粘りけが出るまでかき混ぜながら加熱する。
- 2 くるみを加え、さらにかき混ぜながら透き通るまで加熱する。火を消し、きな粉を広げたバットにとり出し、きな粉をまぶしつける。
- 3 巻きすにとって巻き、輪ゴムでとめて形を整える。あら熱がとれたら糸で12等分に切り分ける。

かたくり粉でおもちのようなもっちりとした食感に。黒砂糖ときな粉の味わいが好相性です。

利久もち



かたくり粉



きな粉

かたくり粉を加熱すると、わらびもちのようにコシのある食感になります。



包丁
いらす

なべ

加熱 8 分

1/2量 173kcal (2.2点) 食塩相当量 0g



きな粉



粉類

白玉粉はもち米が原料。なめらかな食感が特徴です。



包丁
いらす

なべ

加熱 10 分

1人分 394kcal (4.9点) 食塩相当量 0.2g

甘いもの
ほっとひと息

材料／2人分

きな粉 …… 50g 米粉 …… 20g
 a かたくり粉 …… 小さじ 1
 水 …… 2½カップ
 砂糖 …… 50g 塩 …… 少量
 白玉粉 …… 80g
 水 …… 大さじ 5½ (80ml)
 ミントの葉 …… あれば少量

作り方

- 1 なべにaを合わせ入れ、さっと混ぜ合わせる。10分ほどおく。
- 2 砂糖と塩を加えてよく混ぜ合わせ、中火にかけてかき混ぜながらとろみがつくまで加熱する。火を消す。
- 3 ポリ袋に白玉粉と水を入れて袋の外からよくこね混ぜ、小さい団子に丸める。沸騰湯に入れてゆで、浮き上がってきたら冷水にとり、水けをきる。
- 4 2を器に盛り、3を浮かべてミントを飾る。

きな粉で作るおしるこはすっきりとした甘さ。やわらかな白玉団子を浮かべます。

きな粉しるこ

