

<スイーツ>

ベタ焼き



材料(4人分)

- ・強力粉……………400g★
- ・ざらめ砂糖……………300g★
- ・黒砂糖……………100g★
- ・重曹……………小1★
- ・塩……………小1★
- ・水……………450cc
- ・サラダオイル……少々

1

材料(★)をボールに入れて、ある程度混ぜてから、水450ccを加える。とろみが出てねっとりするまで混ぜる



2

熱したフライパンにオイルをひいて1の生地を入れる

3

フライパンに蓋をして弱火で5分程度焼く。生地にプツプツと泡が出てきたら、焼き具合を確認してから、ひっくり返して弱火で3分程度焼く



4

焼きあがったら八等分に切り分ける



[応募者からのコメント]

ベタ焼きは京都の料理のようです。祖母の代から私の孫までずっと続いています。孫の帰省の際、ベタ焼きを作ると頼まれたときの嬉しいこと。今の時代でも喜んで食べてもらえるこの料理はこの先も伝え続けていきたいです。

[料理のポイント]

- ・生地は少し時間をおいてから焼いたほうがもちもち感が出ておいしくできる。
- ・火力は必ず弱火で。焦がさないように注意する。

黒糖入りがっぱら餅



材料(3人分)

- ・ごはん……………300g
- ・小麦粉……………50g★
- ・黒砂糖……………100g★
- ・水……………100cc★
- ・黒ゴマ……………大1★
- ・塩……………ひとつまみ★
- ・サラダオイル……大1

1
すり鉢でご飯を粗くつぶす



2
すりつぶしたご飯に調味料(★)を入れ、混ぜながらさらにつぶす



3
フライパンにサラダ油をしき、温まったら2を入れる。蓋をして中火で6～7分ほど焼き、焦げ目がついたらひっくり返して蓋をせず3～4分ほど焼く



4
まな板にのせて、8等分にして完成

〔応募者からのコメント〕

がっぱら餅は白砂糖で作られることもありますが、健康を考えて黒砂糖を入れて作っています。水ではなく牛乳を入れて作ってもおいしいです。



アップルケーキ

材料(5人分)

- ・りんご……………2個
- ・有塩バター……………10g
- ・砂糖……………大さじ4
- A①卵……………2個
- A②砂糖……………大さじ2
- A③サラダ油……………大さじ4
- A④ヨーグルト……………大さじ4
- A⑤インスタントコーヒー(粉末) ……大さじ1
- A⑥シナモン……………大さじ1/2
- A⑦ホットケーキミックス……………200g



1
りんごは皮をむき、1個を12等分に切る。



2
ボウルに卵を割ってほぐし、材料★を①～⑦の順番に混ぜていく。
材料★は、「材料を入れる→混ぜる→材料を入れる→混ぜる」を繰り返す。



3
フライパンにバターと砂糖を入れて中火にかけ、薄茶色になるまでかき混ぜながら待つ。



4
フライパンにりんごを綺麗に並べる。片面が焼けたらりんごをひっくり返して、混ぜておいた生地を一気に流し、蓋をして一番の弱火で15分位焼く。



5
竹串を刺して何も生地がついてこなければ火を止め、大きな皿にひっくり返して切り分けて完成
※りんごが上面にくるようにする



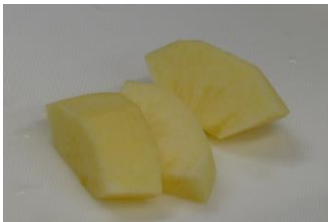
りんごの春巻き揚げ

材料(5人分)

- ・中玉りんご……………1.5個
- ・春巻きの皮……………8枚
- ・揚げ油……………適量
- A三温糖……………50g
- A水……………60cc
- Aレモン汁……………少々

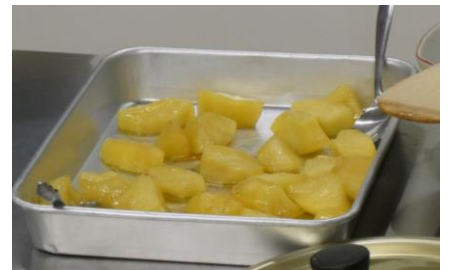


1
りんごは皮をむいて芯を取り、横に4つ切りにしたものを更に4つに切って一口大の大きさにする。

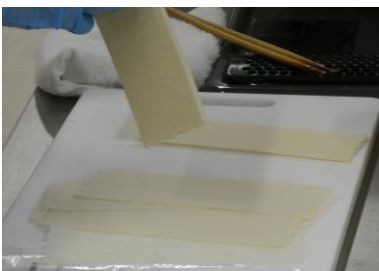


2
りんごと材料Aを鍋に入れ、材料Aを汁気がなくなるまで煮る。三温糖はりんごの甘さによって加減する。

3
煮たりんごはバットに広げて冷ます。

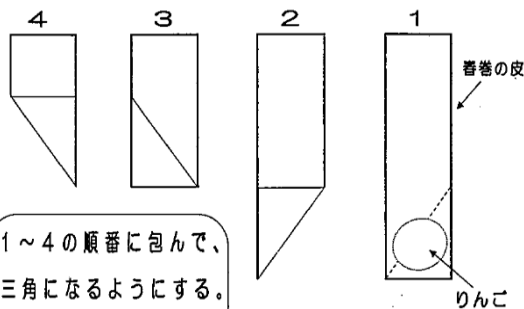


4
春巻きの皮は、3等分に切る。



5
冷ましたりんごを春巻きの皮で三角になるように包み、巻き終わりは小麦粉を薄めた水でのり付けする。180℃の油で揚げて完成

～りんごの包み方～



1～4の順番に包んで、三角になるようにする。巻き終わりは水をつけてとめる。



大学芋

材料(5人分)

- ・さつまいも……………400g
- ・サラダ油……………適宜
- A白砂糖……………70g
- A水……………大さじ2
- ・醤油……………小さじ1/2
- ・黒ごま……………少々



1

さつまいもは皮をおき、乱切りにして水にさらす。
※さつまいもの皮はむかなくても良い(好みによる)。



2

サラダ油を160℃に熱し、水気をふき取ったさつまいもを入れてゆっくり揚げる。
初めは低温で揚げてから中火にし、串を刺して通ったら温度を上げてからりと揚げる。



3

中華鍋に材料Aを入れ、火にかけて煮詰める。
最初に小さかった泡が徐々に大きくなり、少しとろりとしてきたら火を止め、醤油とさつまいもを加えてへらでかき混ぜる。



4

黒ごまを全体に振り入れ、白っぽくなるまで更にかき混ぜて完成



[料理のポイント]

・さつまいもを水にさらす際は、水に長くつけない。

みたらし団子



材料(5人分)

- ・絹ごし豆腐……………100g
- ・白玉粉……………125g
- [色付け用]・人参……………25g
- ・ほうれん草……………25g
- ・絹ごし豆腐……………25g
- A水……………75ml
- A白砂糖……………25g
- Aめんつゆ(ストレート)……………大さじ1
- A水飴……………15g
- 〈水溶き片栗粉〉B片栗粉……………大さじ1
- B水……………大さじ2

1
色付け用の人参はすりおろしておく。
ほうれん草は茹でて水を切り、ペー
スト状になるまで刻む。



2
豆腐と白玉粉を混ぜ合わせ、よくこ
ねる。



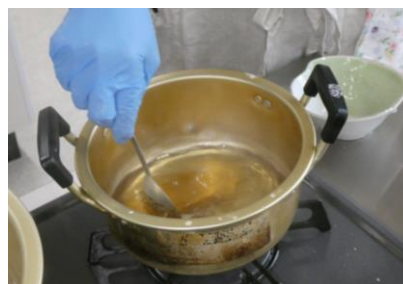
3
2を3等分にし、色付け用の人参、
ほうれん草、豆腐をそれぞれに加え
る。耳たぶ位の柔らかさにし、団子
状に丸める。



4
3を沸騰した湯に1個ずつ入れて茹
でる。全体が浮いてきたら取り出し、
冷水に入れる。



5
4を竹串に1種類ずつ、3個通す。鍋
に材料Aの水、白砂糖、めんつゆを
入れ、沸騰したら水飴を入れて加
熱する。



6
5の水飴が溶けたら、材料Bの水溶
き片栗粉をゆっくり流し入れてあん
を作る。
あんを団子にかけて完成

しとぎもち

材料(5人分:10個分)

- ・もち粉……………300g
- ・つぶあん……………300g
- ・打ち粉(もち粉)……………適量
- ・サラダ油……………少々
- ・熱湯……………200cc



1

もち粉に熱湯を加え、耳たぶ位の固さによくこねる。
熱湯量の目安は200mlだが、固さをみつつ適宜加える。



2

1を10個分に分け、もち皮の真ん中を少し厚めにする。
つぶあんは一粒30gにする。



3

つぶあんを真ん中に入れて包み、直径6cm位の円形にし、最後に指の形をつける。



4

フライパンにサラダ油を薄くひき、キツネ色になるまで焼いたら完成。
※もちを割ってみて中が白かったらまだ焼けていないので、もう一度焼く。



ほうれん草のせんべい



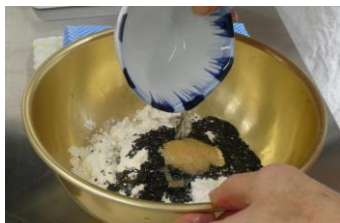
材料(4人分:20枚程)

- ・小麦粉……………2カップ(220g)
- ・ほうれん草……………50g (茹でた後の分量)
- ・水……………大さじ3
- ・黒ごま……………大さじ4
- ・三温糖……………大さじ3
- ・塩……………0.2g
- ・打ち粉(小麦粉)…適宜
- ・サラダ油……………適宜

1
ほうれん草は茹ですぎないように注意し、茹でたら1cm位に刻む。



2
ボウルに1と小麦粉1カップ、三温糖大さじ2、塩0.1gを入れて、ほうれん草がしっかりなじむまでよくこねる。



3
2とは別に、小麦粉1カップ、三温糖大さじ1、塩0.1g、黒ごま、水を入れてよくこねる。



4
2、3それぞれを麺棒で薄く、縦長に伸ばす。
伸ばしたら二つに重ねてくるくる巻き、形を整えて輪切りにする。



5
4を1枚ずつ麺棒で伸ばす。
低めの温度(150~160℃)のサラダ油で、箸でコンコンと音がするまでゆっくり揚げて完成



アップルゼリー

材料(4人分)

・りんご……………400g(中玉2個)

【ポイント】

- ・品種は、ふじがおすすめ
- ・着色にりんごの皮を使用するので、りんごは赤いものを使う

A水……………200cc

A砂糖……………40g

Aレモン汁……………小さじ2

B煮汁+水……………200cc

B粉寒天……………1/2袋

B砂糖……………大さじ2

Bりんごジュース……………200cc



1
りんごを綺麗に洗い、縦半分に切って皮をおき、芯は捨てる。



2
鍋に材料Aとりんごの実と皮を入れ、強火にかけてりんごが柔らかくなるまで煮る。
煮汁と実に分け、皮は捨てる。

【ポイント】

柔らかいりんごを使用する時は、煮る時間を短くする。



3
材料Bを火にかけ、かき混ぜながら1分間沸騰させて火を止める。
りんごジュースを加えて、手早くかき混ぜる。

【ポイント】

寒天を固めるために必ず沸騰させる。



4
ガラス器に2のりんごを入れ、上から3の寒天液を注ぎ、冷蔵庫で冷やし固めて完成。



スイートポテト



材料(12個分)

- ・さつまいも……………300g
- ・グラニュー糖……………55g
- ・バター……………30g
- ・卵黄……………1個
- ・オレンジジュース……………大さじ2
- ・生クリーム……………1/4カップ強

【ポイント】

動物性のものを多めに使うと美味しくなる

- ・シナモン……………少々
- ・ナツメグ……………少々

1

さつまいもを洗ってラップで包み、電子レンジに5~6分かける。
皮をおき、ボウルに入れて熱いうちにつぶしておく。

【ポイント】

さつまいもはフォークが簡単に刺さるくらいを目安に電子レンジでチンする。



2

さつまいもをつぶしたボウルに、グラニュー糖・バター・卵黄・オレンジジュース・シナモン・ナツメグを順に加え、よく混ぜ合わせる。



3

2に生クリームを少しずつ加え、よく混ぜてなめらかな生地を作る。



4

1cmの口金がついた絞り袋に生地を入れ、アルミカップに絞り出す。
天板の上に並べてオーブントースターで3~4分焼いて完成。

【ポイント】

さつまいもに焦げ目がつくくらいを目安に電子レンジでチンする。



カボチャのおやき



材料(14個分)

- ・ 餅粉……………350g
- ・ 煮たカボチャ……………170g
- ・ 煮たカボチャの汁…150g
- ・ 粒小豆餡……………300
- ・ サラダ油……………少々

1
皿に粒小豆餡300gを14個(1個20g程度)に分けて丸めておく。

2
煮たカボチャの皮を取り除いた170gをボウルに入れてすりこぎで潰す。それに餅粉350gとカボチャの汁150gを入れてかき混ぜる。粉と汁が馴染んで耳たぶ程度の硬さにする。



3
2のカボチャ餅の生地を14等分(1個40g程度)に切り分ける。



4
切り分けたカボチャ餅の生地1個を手に乗せ、円形(直径10cm程度)に伸ばし(外側を薄めに伸ばす)、小豆玉を包んで団子状に形作る。掌で軽く押してやや扁平にする。



5
フライパンにサラダ油を薄く敷き、4をくっつかないように入れて蓋をする。両面を弱火で6分間程度ずつ蒸し焼きする。

【ポイント】

- ・後で食べたいときはサランラップに包んで保存する。
- ・カボチャ入りお焼きは硬くなりにくいですが、翌日食べるときは、レンジで1個30秒程度温める。



ごまもち



材料(20個分)

- ・もち粉……………300g
- ・砂糖…………… 200g
- ・白すりごま… 130g
- ・黒すりごま… 130g
- ・塩……………2つまみ

1
もち粉にぬるま湯(200cc~250cc)を加え、耳たぶの柔らかさくらいになるまで練る。

【ポイント】

柔らかくしすぎない。



2

1を蒸し器に入れ、10分くらい蒸し、蒸しあがったものを2等分にする。

3

片方の餅に、白すりごま、砂糖100g、塩1つまみを加え、30cm×20cm程度に伸ばす。

【白ごま餅】

【ポイント】

砂糖を少なくすると餅と砂糖が混ざりにくくなるため、多くするのが良い。



4

もう片方の餅に、黒すりごま、砂糖100g、塩1つまみを加え、30cm×20cm程度に伸ばす。

【黒ごま餅】



5

ラップを敷き、白ごま餅の上に黒ごま餅を載せてくるくる巻く。棒状になった餅を、ラップごと1cmの厚さに切り分けて完成。

【ポイント】

ラップに包んでくるくる巻いたあとは餅を棒が長くなるように伸ばす。



利久まんじゅう



材料(12個分)

- ・小麦粉……………100g
- ・黒粉砂糖……60g
- ・水……………40cc
- ・重曹……………小さじ2/3
- ・水……………小さじ1
- ・こしあん………120g

1
餡は12個に丸めておく。小麦粉はふるっておく。



2
黒粉砂糖は水を加えて煮溶かし、濾して冷やしておく。

【ポイント】
黒粉砂糖がなければ、固まったものでもよい。

3
重曹を水で溶いて、3に加え、次に小麦粉を加えて混ぜ、耳たぶくらいの硬さにする。これを12個に丸めて、掌で伸して餡を包み、腰高に丸める。



4
蒸し器に濡れ布巾を敷き、間隔をあけて並べ、強火で10~20分蒸す。蒸しあがったら、あおいてつやを出し、器に盛る。



きなこ汁粉



材料 2人分

- ・豆乳(無調整)・・・250ml
- ・きなこ・・・・・・・・大さじ3
- ・黒糖・・・・・・・・大さじ2
- ① 片栗粉・・・・・・・・小さじ1/3
- 水・・・・・・・・小さじ1
- ・さつまいも・・・・・・・・40g
- ・もち・・・・・・・・1切れ

1

鍋に豆乳、きなこ、黒糖を入れて中火にかけ、温めながらよく混ぜて溶かす。溶けたら①でとろみをつける。



2

さつまいもは、皮付きのまま6~7mm厚さの輪切りにし、さっと水にくぐらせて、耐熱容器に入れラップをかけて電子レンジ(600w)で2分加熱する。



3

もちは半分に切り、焼く。



4

器に2と3を盛り付け、1を注いで完成。

