

かぼちゃ餅

かぼちゃのペーストと米粉、砂糖を練り上げて作る韓国風デザート。かぼちゃの味わいの中に、栗、松の実、ごまが入ってみんな大好きな一品です。IHクッキングヒーターなら、タイマー機能を使って蒸し時間も思いのまま。誰でも簡単にかぼちゃ餅が作れます。ツヤ出し用にハチミツを塗って、見た目もキレイに仕上げました。サンフォ茶やオミジヤ茶、ナツメ茶などの韓国茶といっしょにいただければ、気分はまさに韓国そのもの。お友達とのティータイムにもピッタリなちょっぴり小粋なデザートです。

●エネルギー(1人分) 276kcal
●たんぱく質: 4.1g ●脂質: 6.0g
●炭水化物: 52.8g ●塩分: 0.0g



材料(4人分)

西洋かぼちゃ 200g
米粉 100g
砂糖 20g
熱湯 80cc

栗の甘露煮 4個
松の実 大きじ2
黒コショウ 大きじ1
ハチミツ 大きじ2

砂糖水、ツヤ出し用ハチミツ 各適量

調理手順

IH Cooking Heater Recipe

- 1 かぼちゃは種を取り、ヒーター火力4(中火)で20分蒸し上げ、皮を取り、裏ごししておきます。(皮は飾りに使っても良いでしょう。)
- 2 米粉に砂糖と熱湯を混ぜ、1.と合わせて練り混ぜます。



POINT!

すりこぎに砂糖水を付けることで、生地がくっつかず、上手につき混ぜることが出来ます。

- 3 数個に分けて平らにのばし、蒸気の上がった蒸し器に入れて、ヒーター火力5(強めの中火)で10分蒸し上げます。



POINT!

生地は火の通りやすい厚さに伸ばしてから蒸していきましょう。

- 4 すり鉢に取って、すりこぎに砂糖水を付けながらつき混ぜ、粗熱が取れたら手で練り混ぜます。
- 5 ツヤが良くなったら8等分に分けておきます。
- 6 栗は4等分に切り、松の実、黒コショウと共にハチミツで和えます。
- 7 5.の生地を笠状に伸ばし、6.を乗せて包みます。



POINT!

具を生地の真ん中に寄せて、包むように丸めていきましょう。

- 8 スプーンの柄で筋目を入れてかぼちゃ状に形を取り、ヒーター火力5(強めの中火)の蒸し器で5~6分蒸し上げます。
- 9 風を当てて粗熱を取り、表面にハチミツを塗ります。

【調理時間10分】