

認定番号	257	氏名	石川 栄子																								
料理名	ゆべし																										
料理の紹介 (いわれ、特徴)	<p>気仙地方では、米粉を使った伝統的な菓子として各家庭で作られ、その家なりの作り方が伝承されてきた。特に祝言の際には引出物として近隣へ振舞われた。</p> <p>気仙地方のゆべしは、薬味（ニッキ、丁子、白胡椒）が入り、その香りと味が特徴である。</p>																										
材料と分量 (2本分)	<table border="0"> <tr> <td>うるち粉</td> <td>385g</td> </tr> <tr> <td>ざらめ</td> <td>175g</td> </tr> <tr> <td>白砂糖</td> <td>50g</td> </tr> <tr> <td>しょうゆ</td> <td>50ml</td> </tr> <tr> <td>サラダ油</td> <td>5ml</td> </tr> <tr> <td>水</td> <td>290ml</td> </tr> <tr> <td>A</td> <td>[</td> </tr> <tr> <td> ニッキ</td> <td>2g</td> </tr> <tr> <td> 丁子</td> <td>1g</td> </tr> <tr> <td> 白胡椒</td> <td>2g</td> </tr> <tr> <td>くるみ</td> <td>15g</td> </tr> <tr> <td>黒ごま</td> <td>7g</td> </tr> </table>			うるち粉	385g	ざらめ	175g	白砂糖	50g	しょうゆ	50ml	サラダ油	5ml	水	290ml	A	[ニッキ	2g	丁子	1g	白胡椒	2g	くるみ	15g	黒ごま	7g
うるち粉	385g																										
ざらめ	175g																										
白砂糖	50g																										
しょうゆ	50ml																										
サラダ油	5ml																										
水	290ml																										
A	[
ニッキ	2g																										
丁子	1g																										
白胡椒	2g																										
くるみ	15g																										
黒ごま	7g																										
作り方	<ol style="list-style-type: none"> ①くるみを粗く刻んでおく ②うるち粉をふるいにかけ、ボウルに入れ、Aと混ぜておく。 ③鍋にざらめ、白砂糖、しょうゆ、サラダ油、水を入れ、強火にかけざらめを溶かす。 ④沸騰した③の液を②のボウルに混ぜながら加え、2分位こね生地がなめらかになるまでヘラ等で混ぜる。 ⑤蒸し器にさらしを敷き、その上にクッキングシートを敷く。 ⑥④の生地をヘラで直径5cm程度にして、蒸気が出た蒸し器に隙間をあげながら生地を置き、17分ほど蒸す。 ⑦軽く粗熱をとった生地をボウルに入れ、手でよくこねる。 ⑧①のくるみと黒ごまを加え、3～4分くらい力を入れよくこねる。このとき、手にくっつくようであれば手に水をつけながら行う。 ⑨生地を2等分（400g程度）し、直径5.5cm程度の円柱型に成型する。 ⑩巻きすにラップを敷いてから、生地を巻きつける。 ⑪2～3cmの幅に切って盛りつける。 																										
料理・技術のポイント及び工夫している点	<ul style="list-style-type: none"> ・ざらめ等を煮溶かしてから混ぜ合わせることで、溶け残りがなく均一な生地に仕上がる。 ・蒸す際に、隙間をあげて生地を置くことで、均一に蒸し上げることができる。 ・よくこねることによってなめらかになり、口当たりが良くなるので、繰り返し15～20回練る。 ・成型時、調理台に軽くたたきつけるようにすると表面が滑らかに仕上がる。 																										