



枝豆餡とくず粉のもちもち和スイーツ

くず粉で作る優しい味わいのくるみ餅

【材料】 2人前

くず粉	50g
水	200mL
さとう	大さじ2(18g)
冷凍枝豆	50g(解凍後)
塩	ひとつまみ(0.5g)
きな粉	適量(大さじ2、14g)
黒蜜	適量(大さじ1、18g)

このレシピのポイント

堺の郷土料理である「くるみ餅」をアレンジしたこの和スイーツは、くず粉を使ったもちもち感と、枝豆餡の絶妙なバランスが特徴です。くず粉を使うことで、柔らかく滑らかな食感が生まれ、枝豆餡がアクセントとなり、甘さと塩味の調和が楽しめます。簡単に作れるので、家庭でも手軽に堺の伝統的な味わいを感じることができます。

枝豆の代わりに他のナッツやくるみを加えると、風味が変わり、また違った楽しみ方ができます。温かいままで冷やしても美味しくいただけるので、シーンに合わせてお楽しみください。

🕒 調理時間 10分 食塩相当量 0.3g カロリー 210kcal

栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	5.3g	食物繊維	3.1g
脂質	3.6g	ビタミンB ₁	0.08mg
炭水化物	37.0g	ビタミンB ₂	0.06mg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

【作り方】

- ①耐熱ボウルにくず粉、さとう、水を入れ、ダマにならないようによく混ぜる。電子レンジで1分(600W)加熱し、取り出して混ぜ、透明感が出るまで加熱と攪拌を繰り返す。
※鍋で加熱する場合は、ヘラやスプーンで絶えずかき混ぜ、透明感が出るまで火を通す
- ②冷凍枝豆は解凍し、豆をさやから出しておく。
- ③①に②の枝豆を加え、全体が混ざるように軽く練る。
- ④手を水でぬらし、③を一口大に丸めて器に盛り付け、黒蜜ときな粉をかけて完成。お好みで塩を少量振ると、甘さが引き立ちます。

著作

制作：大阪公立大学生生活科学部・生活科学研究科
大阪市立大学生生活科学部・生活科学研究科