

～米原万里のハルヴァ～ より

ハルヴァ

レシピ監修 エコール 辻 東京 喜多村 貴光 先生



作家・ロシア語同時通訳者の米原万里さんが、ひと口で魅了され、長年その味を探し求めたお菓子「ハルヴァ」。

一体どんな味だったのかを推理しつつ、家庭でも出来るオリジナルレシピを作りました。

材料 ~ 直径10cm 高さ5cmの型1個分 ~

<ひまわりの種ペースト>

ひまわりの種	170g
植物油	17ml

<ハルヴァ>

バター	15g
小麦粉	15g
ひまわりの種ペースト	150g
砂糖	100g
ハチミツ	20g
水	30ml
粉砂糖	15g
卵白	3g
香辛料	クローブ 0.5g / カルダモン 0.5g
飾り用ナッツ	くるみ、アーモンド、ピスタチオ

1/2

作り方

Prepare 準備

- 小麦粉、粉砂糖をふるっておく。
- 飾り用のナッツをローストして軽くきざんでおく。

ひまわりの種ペースト

Step1 ステップ1

ひまわりの種を170°Cのオーブンで15分ほどローストする。



Step 2 ステップ2

ステップ1の種と植物油をミキサーにかけてペースト状にする。



植物油を加え 混ぜる

ハルヴァの生地

Step 1 ステップ1

卵白に粉砂糖を加え白くなるまでしっかりと練って乾燥しないようにしておく。



卵白と粉砂糖を白くなるまでしっかりと練る

Step 2 ステップ2

鍋にバターを入れて溶かし、小麦粉を加えて軽く色づくまでいためる。火を止めてひまわりの種のペーストと香辛料を加えて混ぜ合わせる。



米原万里のハルヴァ なごみのお菓子に挑戦!

Step 3 ステップ3

鍋に水、砂糖、ハチミツを加えて火にかけて130℃まで煮詰める。



水 砂糖 ハチミツを130度になるまで火にかける

2/2

Step 4 ステップ4

ステップ3にステップ1を加えて混ぜる。
泡立ったらステップ2を加えてさっくりと混ぜて型に流す。やわらかいうちにナッツを飾る。



泡立ったらひまわりの種のペーストを加える

Step 5 ステップ5

常温で固まるまでおいておく。



米原万里のハルヴァ なごみのお菓子に挑戦!

食べごろと保存方法

熱が取れて固まれば食べられます。日持ちはしますが時間がたつと硬くなり、乾燥しやすいので早めに食べるのがおすすめです。