

グレーテルのかまど 番組特製レシピ

～箭内道彦のゆべし～より

ゆべし

レシピ監修・調理指導 辻製菓専門学校 金澤 賢吾 先生



もっちりツヤツヤ!星の形にアレンジした東北のソウルフード、ゆべし。
しょうゆとあんが織りなす甘じょっぱいハーモニーがたまりません!
生地に混ぜ込んだくるみもフワッと口いっぱい広がります。

材料 ～ 約10個分 ～

<もち生地>

上新粉	85g	
もち粉	45g	
上白糖	120g	ざるこしする
水	100g	正確に計量したいので重量で表示
米あめ	40g	かたければ湯煎にかける
濃口しょうゆ	20g	正確に計量したいので重量で表示
くるみ	10g	ローストして細かく刻んだもの

<小豆こしあん>

小豆	120g	乾燥したもの
グラニュー糖	120g	上白糖でも可
水	適量	

<シロップ>

グラニュー糖	50g	
水	100g	
片栗粉(手粉用)	80g	

作り方

Prepare
準備

- シロップのグラニュー糖と水を鍋に入れ、火にかけて砂糖を溶かす。冷ましておく。
- 蒸し器にたっぷりの湯を沸かし、蒸気を上げておく。
- バットに手粉用の片栗粉を用意しておく。

小豆こしあんを作る

Step 1

ステップ 1

あんをすくって落とそうとしても、木じゃくしについて、落ちてこないかたさまで炊き上げる。

1個6g(ビー玉の大きさ)に分割する。

※小豆こしあんの作り方は、後のレシピ参照



もち生地を作る

Step 1

ステップ 1

ボウルに、上新粉、もち粉、上白糖を入れて泡立て器で混ぜる。

均一に混ぜることで、ダマができにくくなる。



Step 2

ステップ 2

分量の水を加え、ダマができないように、手早く混ぜる。



Step 3

ステップ 3

米あめ、濃口しょうゆを加えて混ぜ合わせる。

米あめがかたかったら、湯煎にかけてやわらかくする。



Step 4

ステップ 4

蒸し器に、ぬらしてかたく絞ったさらしを敷き、ステップ 3の生地を流し入れ、20分蒸す。

※生地を中心部分を食べて粉気がなければ、蒸し上がっている。



Step 5

ステップ 5

蒸し上がった生地を蒸し器から出し、細かく刻んだくるみを加え、シロップでぬらしたカードを使って全体に行き渡るように混ぜる。

ひとまとめにしてバットに移す。



Step 6

ステップ 6

ぬらしてかたく絞ったふきんをかけ、約5分おいて粗熱を取る。



もち生地を分割して、仕上げる

Step 1

ステップ 1

手で持てる温度になれば、手にシロップをつけながら、1個40g(ピンポン玉の大きさ)に分割する。

※粗熱を取ったもち生地を2等分して、それぞれを、棒状にのばして5等分にする。



Step 2 ステップ 2

丸くつぶして手粉に移す。
表面に手粉用の片栗粉をつけ、手で直径8cmの円形
にのばす。



Step 3 ステップ 3

両面の余分な粉をはけではらう。
内側の部分にシロップをはけで塗る。



Step 4 ステップ 4

生地中央に分割した小豆こしあんをおき、五角形にな
るように、箸で生地を中心に寄せる。



Step 5 ステップ 5

5つのひだを指でつまんで閉じ、それぞれを横に倒し
て、星形に仕上げる。



Step 6 ステップ 6

手粉用の片栗粉に移して粉をつけ、余分な粉をはけで
はらう。



Step 7 ステップ 7

ペーパータオルを敷いた蒸し器に並べ、霧吹きをして、
つやを出すため1分蒸す。



Step 8 ステップ 8

そのままおいて粗熱を取り、バットに移して冷ます。



食べごろと保存方法

乾燥しないように密閉容器に入れておいてください。翌日もかたくならず、おいしくいただけます。

＜参考レシピ＞ 小豆こしあん

レシピ監修 辻製菓専門学校 金澤 賢吾 先生



材料 ～ できあがり 約250g分 ～

小豆	120g	乾燥したもの
グラニュー糖	120g	上白糖でも可
水	適量	

作り方

美しい小豆のゆで方 ～豆の皮を破るな!～

Step 1
ステップ 1

選別した小豆を水洗いし、たっぷりの水とともに鍋に入れて強火にかけ、沸騰させる。



Step 2
ステップ 2

豆が浮いてきて、ひき上げてみると皮にしわがよるような状態になったら、差し水（びっくり水）をし、沸騰を抑えるとともに温度を約 50℃以下に下げる。



Step 3
ステップ 3

再度沸騰させ、皮のしわがのびて豆が乾燥時の2～2.5倍に十分に膨らんでいるのを確認する。
豆の皮が破れる前に火を止めて、ゆですぎないこと。
ちょうど良いゆで具合のタイミングはゆで汁の色でみきわめる。
透明な美しいワイン色になればOK。

Step 4
ステップ 4

ザルにあけ、ゆで汁を捨てる。（洗きり）



Step 5 ステップ 5

水をかけて表面の渋を洗い流す。
豆の皮を破らないようにやさしく扱うこと。



Step 6 ステップ 6

鍋に**ステップ 5**の小豆とたっぷりの水を入れ、火にかける。



Step 7 ステップ 7

沸騰するまでは強火、沸騰したら弱火にしてコトコトと豆がゆるやかに躍る程度の火加減でゆでる。ゆで汁が少なくなったら水を加え、常に豆がゆで汁の中にある状態でゆでる。



Step 8 ステップ 8

指で簡単につぶれるくらいやわらかくなれば、ゆで上がり。

口当たりのよい赤生あんへ

Step 9 ステップ 9

ボウルの上にザルをおき、ゆで上がった小豆をザルにあける。上から水をかけながら玉じゃくしの背などで豆の粒をつぶす。



Step 10 ステップ 10

手で触れられる温度まで冷めれば、水をかけながら手で豆をつぶしてこす。ザルに残った豆の皮は取り除く。

Step 11 ステップ 11

下のボウルにたまった呉（豆の成分）の汁を、馬毛の裏ごし器に通す。



Step 12 ステップ 12

ステップ 11の裏ごし器の上から適量の水を加え、手で混ぜながらこし、細かい皮を取り除く。

Step13

ステップ 13

こした呉の入ったボウルをしばらくおき、呉が沈んだら、呉を捨てないように濁った上水を捨てる。



Step14

ステップ 14

呉が残ったステップ 13 のボウルに再びたっぷりの水をそそぐ。ボウルの中を全体的によく混ぜる。

Step15

ステップ 15

再びしばらくおき、上水を捨てる。上水が半透明になるまで、水を注いで上水を捨てる作業を繰り返す。

※およそ 2 回

Step16

ステップ 16

上水を捨て、さらしに受けて水けをきる。水分がなくなるまで、しっかり絞る。



Step17

ステップ 17

赤生あんのでき上がり。



小豆こしあんを作る

Step18

ステップ 18

鍋にグラニュー糖と分量の水を入れ、沸騰させる。グラニュー糖が溶ければ、赤生あんを加えて煮詰める。



Step19

ステップ 19

あんをすくって落とし、山のようにこんもりとした状態になれば、平らな容器に小分けにして冷ます。

