

～フィリピンのクリスマススイーツ“フト・スンボン”～より

フト・スンボン

レシピ監修・調理指導

料理家 ワタナベマキ

料理家 尾崎ロイダ



フィリピンでクリスマスの時期に親しまれるもち菓子です。
もちもちの生地とココナッツのシャキシャキ感、黒砂糖の深い味わいが魅力のスイーツです。

材料 ～約8本分(2人分)～

<もち生地>

白玉粉	60g	
上新粉	40g	
紫芋粉	15g	製菓材料店やインターネットで購入できます。
ココナッツミルク	50ml	
水	40ml	
塩	ひとつまみ	
笹の葉	4枚	

<トッピング>

乾燥ココナッツ	適量	
ココナッツウォーター	適量	
黒砂糖	適量	ブラウンシュガーや上白糖でもよい
バター	適量	マーガリンでもよい

作り方

Prepare
準備

■乾燥ココナッツを戻しておく(仕上げの準備参照)

グレーテルのかまど 番組特製レシピ

Step1 ステップ1

ボウルに白玉粉、上新粉、紫芋粉、塩を入れて混ぜ合わせる。
※白玉粉の大きな粒をつぶすように混ぜる



Step2 ステップ2

ココナツミルクと水を加え、混ぜ合わせる。
なじんできたら手でこねる。
※少し粉っぽさが残る程度が目安



Step3 ステップ3

生地を8等分にし、オーブン用の紙の上で細長く成形する。素朴な風合いを出すため、軽く固める程度でよい。
(長さ約12cmほど)



Step4 ステップ4

成形した生地を笹の葉の上に並べ、蒸し器に入れる。
※生地と生地の間には細長くきったオーブン用の紙を挟むとくっつかない



Step5 ステップ5

強火で12分間蒸す。笹の葉にのせて蒸すことで香りがつく。



Step6 ステップ6

蒸しあがったら笹の葉ごと皿に盛り付ける。



仕上げの準備 (ココナツ)

Step1 ステップ1

乾燥ココナツにココナツウォーターをひたひたになるまで入れる。



Step2
ステップ2

30分ほどおいたら、ざるにあげておく。



仕上げ

Step1
ステップ1

温かいうちにバターを塗る。



Step2
ステップ2

戻しておいたココナッツと黒砂糖を振りかける。
※お好みでチーズやすりごまをかけても良い



食べごろと保存方法

できたものはなるべく早めにお召し上がりください。