

～願いを込めて 七夕のさくべい～より

さくべい

レシピ監修 エコール 辻東京 中濱尚美 先生



平安時代の貴族が、七夕に食べていたと言われる揚げ菓子で、漢字では索餅。

索は「なわ」や「つな」といった意味がある言葉です。

歴史書に残るレシピは粉と塩ですが、今回は砂糖も加え、食べやすいようにアレンジしました。

糸をまとめた「かせ」の形になるよう、生地をしっかりねじって作りましょう！

材料 ～ 直径15cm 8本 ～

中力粉	100g
米粉	40g
グラニュー糖	10g
塩	6g
水	70～75ml

サラダ油

揚げ物用

<赤いフルーツジャム>

冷凍ラズベリー	50g
冷凍いちご	50g
グラニュー糖	50g
レモン	5ml

<あんこ>

あんこ	適量
-----	----

<ホイップクリーム>

生クリーム	50g	乳脂肪分40%のもの
粉砂糖	4g	

<さつまいもクリーム>

さつまいも	60g	
グラニュー糖	適量	さつまいもの甘味をみて調整
生クリーム	40g	乳脂肪分40%のもの

<抹茶クリーム>

抹茶味のクーベルチュールチョコレート	100g	
生クリーム	60g	乳脂肪分40%のもの

作り方

Prepare 準備

■中力粉と米粉を合わせてふるっておく

生地を作る

Step 1 ステップ1

ボウルにふるった粉類、グラニュー糖、塩を入れて、混ぜ合わせる。



Step 2 ステップ2

水を加え、粉気がなくなるまで練る。固ければ、水をさらに加え、耳たぶくらいの固さになるようにする。



Step 3 ステップ3

乾燥しないように表面をラップで包み、約30分休ませる。



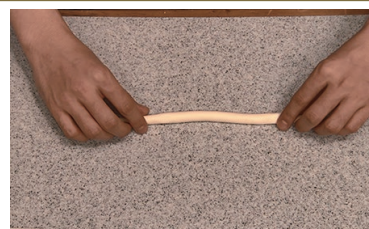
Step 4 ステップ4

生地を8等分(約25g)にし、5cmほどの棒状にする。ラップをして5分ほど休ませる。



Step 5 ステップ5

ステップ4の生地を一度押し広げてから2回折りたたみ、手で転がしてのばす。約25cmの棒状にする。



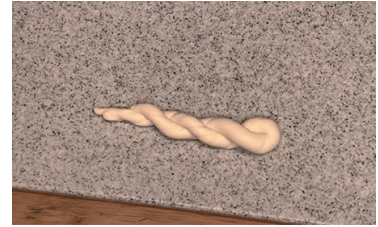
Step 6
ステップ6

生地のおさえ、上下ぎやくに転がし、生地にねじりを加える。



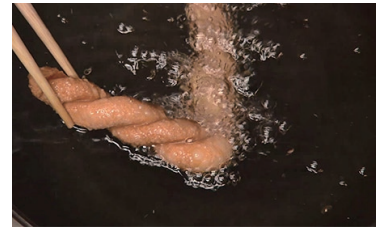
Step 7
ステップ7

生地を両端を持って台から持ち上げ、合わせると、生地がねじれて形ができる。
生地をひねってとめる。



Step 8
ステップ8

油を160℃に熱し、生地同士がくっつかないように入れる。
最初は沈むが、徐々に浮かんでくる。
そのままきつね色になるまで上下返ししながら揚げる。
※中まで火を通すため、低めの温度でじっくり揚げます



赤いフルーツジャムを作る

Step 9
ステップ9

鍋に冷凍ラズベリー、冷凍いちご、グラニュー糖をいれ、弱火にかける。

Step 10
ステップ10

フルーツから水分が出てきたら、中火にする。全体が沸騰し、とろみがついてきたら、火を止めてレモン汁を加える。

Step 11
ステップ11

別容器に移し、粗熱をとる。
粗熱が取れたら、冷蔵庫で保存する。

ホイップクリームを作る

Step 12
ステップ12

ボウルに生クリームと粉砂糖をいれ、氷水をあてて泡立てる。

さつまいもクリームを作る

Step13 さつまいもに火を通す。
ステップ13

Step14 皮を取り除き、既定の量になるように裏ごしする。
ステップ14



Step15 グラニュー糖と生クリームを加え、ゴムべらで混ぜる。
ステップ8



抹茶チョコクリームを作る

Step16 鍋に生クリームを入れ、沸騰させる。
ステップ16

Step17 抹茶味のクーベルチュールチョコレートを入れたボウルにステップ16を注ぎ入れ、
ゴムべらで混ぜる。
ステップ17

Step18 粗熱が取れたら完成。常温で保存する。
ステップ18

食べごろと保存方法

揚げたて～半日。生地に油がまわるまではおいしく食べられます。生クリームを使ったディップは当日中にお召し上がりください。