

～沖縄のムーチャー～より

## ムーチャー

レシピ監修 エコール 辻東京 中濱尚美 先生



月桃が香り、素朴な甘さがたまらないムーチャー。  
シンプルに1種類でも、色とりどり作ってみてもおいしく楽しく味わえます！これをたべて元気になろう！

### 材料 ～ 各種類 約4個分 ～

#### <黒糖ムーチャー>

|    |         |
|----|---------|
| 餅粉 | 100g    |
| 黒糖 | 25g     |
| 水  | 70～80ml |

#### <紅芋ムーチャー>

|        |         |
|--------|---------|
| 餅粉     | 100g    |
| 紅芋パウダー | 18g     |
| グラニュー糖 | 30g     |
| 水      | 70～90ml |

#### <かぼちゃムーチャー>

|        |         |            |
|--------|---------|------------|
| 餅粉     | 100g    |            |
| かぼちゃ   | 45g     | 蒸して裏ごししたもの |
| グラニュー糖 | 30g     |            |
| 水      | 40～60ml |            |

月桃の葉 12枚

### 作り方

Prepare  
準備

- かぼちゃは種と皮を取り除き、蒸して裏ごししておく
- 蒸し器のお湯を沸かしておく
- 黒糖をざるでこしておく

黒糖生地を作る

Step 1  
ステップ1

ボウルに餅粉と黒糖を入れ、泡だて器で混ぜ合わせる。



Step 2  
ステップ2

水を入れ、手で混ぜ合わせる。  
耳たぶくらいのやわらかさになるように水分量を調節する。



紅芋生地を作る

Step 3  
ステップ3

ボウルに餅粉、グラニュー糖、紅芋パウダーを入れ、泡だて器で混ぜ合わせる。



Step 4  
ステップ4

水を入れ、手で混ぜ合わせる。  
耳たぶくらいのやわらかさになるように水分量を調節する。



かぼちゃ生地を作る

Step 5  
ステップ5

ボウルに餅粉、グラニュー糖を入れ、泡だて器で混ぜ合わせる。  
かぼちゃを入れ、粉となじませる。



Step 6  
ステップ6

水を入れ、手で混ぜ合わせる。  
耳たぶくらいのやわらかさになるように水分量を調節する。



蒸して仕上げる

Step 7  
ステップ7

月桃の葉の裏側の葉脈を、包丁でそぎ取る。



Step 8  
ステップ8

そぎ取った葉脈の上にペーパーをかぶせ、麺棒で繊維をつぶす。



Step 9  
ステップ9

各生地を4等分(約50g)し、だ円形に丸める。



Step 10  
ステップ10

裏面を上にした月桃の葉の中心に生地を置き、包み込む。  
切り取った葉脈を使って結ぶ。



Step 11  
ステップ11

蒸し器で20~25分蒸す。



Step 12  
ステップ12

常温で冷ます。



食べごろと保存方法

冷めたら食べごろです。当日中にお召し上がりください。