

くるみゆべし

黒糖効能

肝臓や消化器官を温めて虚弱改善

筋肉のけいれんを緩和

いろんな疼痛緩和

血流アップ！冷えによる血流の滞り改善

腹痛や生理不順の改善



	レシピの対象 人数
	6

材料	分量
くるみ	45 g
水	115 g
黒砂糖	80 g
水飴	20 g
白玉粉	100 g
醤油	8 g
オブラートパウダー	g

作り方

1. くるみをフライパンで炒る。香ばしい香りがしたらOK。荒く刻む。
2. 鍋に黒砂糖、水飴、醤油を入れ溶かす。黒糖のダマが無くなればOK。
3. 耐熱ボウルに白玉粉を入れ、②の液体を少量ずつ入れ、すりつぶすようにして溶かす。
4. ラップをして、500Wレンジで2分30秒～3分加熱。600Wは2分加熱。
5. ゴムベラでよく混ぜ、くるみを入れて混ぜ、ラップをしてさらに500Wレンジで2分加熱。
6. 生地を混ぜ、500W2分加熱して混ぜ、全体的に透明感のある艶が出るまで加熱。
白さのある茶色でなくなるまで加熱。味見して粉っぽさがなければOK。
7. バットにオブラートの粉末を敷き、その上に生地を置き、上からも粉末をまぶしながら、10×15×2cmの厚さに広げて冷ます。冷蔵庫で1～2時間冷やすとカットしやすい。
8. 6等分にカットし、カットした断面にもオブラートパウダーをまぶして完成。