

ソンピョン（松餅）

韓国の旧暦のお盆に出てくる伝統菓子。韓国で蒸すときに松の葉を敷くのは、香り付けや殺菌効果のため。

ソンピョンを半月で作るのは、これから満ちていく未来の発展を表している。

子供のお誕生日にも作られ、餡が詰まったように、頭にたくさんの知識が入るようにという願いも込められている。

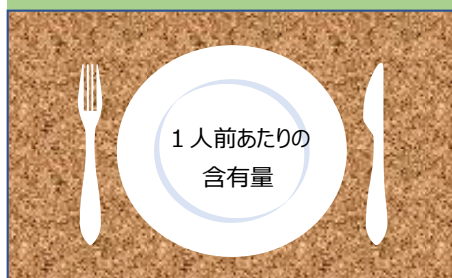


ソンピョン

2021/10/11

材料	3	人前	調味料		
米粉（上新粉）	100	g	塩	小さじ	1/4
グラニュー糖	7	g	0	0	0
ぬるま湯	400	g	0	0	0
冷水	50	g			
ごま油	適量	0			
色素パウダー	適量	0			
こしあん	60	g	0	0	###

栄養成分表



164

Kcal
エネルギー

0

ミグラム
コレステロール

35

グラム
炭水化物

0.5

グラム
食塩相当量

作り方

- ① ボウルへ米粉・グラニュー糖・塩を入れてよく混ぜる。
- ② ぬるま湯を少量ずつ入れて、耳たぶより少し固めになるまでこねる。ラップをして15分寝かせる。
- ③ 色素パウダーを加え、好みのカラーにする。よく捏ねる。
- ④ 40gずつ生地を取り、丸めたあんこを20gずつ生地で包む。
- ⑤ 丸めた生地を蒸し器に置き、表面が乾かないように濡れ布巾をかける。生地を半月のような形にするとソンピョンらしい。
- ⑥ 強火で25分蒸す。冷水に入れて粗熱を取ってから、ごま油を塗る。