



令和7年度フードデザイン履修生徒考案レシピ

あぶらえとかぼちゃのミルクモチ ～おはぎ風～

飛騨の宿儺かぼちゃの濃厚な甘みと、エゴマの香ばしさが広がるミルクモチ。とろける口どけに、素朴でやさしい風味が重なる贅沢な味わいです。



材料 4 つ 分

【あぶらえ衣】

- あぶらえ 20g
- 塩 ひとつまみ
- 砂糖 8g

【かぼちゃ餡】

- かぼちゃ(皮無し) 120g
- 塩 ひとつまみ
- 砂糖 15g

【ミルクモチ】

- 牛乳 150ml (A)
- 片栗粉 大さじ2と1/2(A)
- 砂糖 10g (A)

作 り 方

【あぶらえ衣】

- ①あぶらえを弱火で炒る（パチパチ音がするまで）
- ②すり鉢で粒が無くなり、油が出る手前まで擦る ※擦りすぎない
- ③塩・砂糖を加え、混ぜる。

【かぼちゃ餡】

- ①かぼちゃの皮と種を取り、一口大に切る。
- ②鍋にかぼちゃを入れ、かぶるくらいの水を入れて火にかける。③かぼちゃが柔らかくなったら、火を止めて軽くつぶす（ペースト状にする）
- ④塩・砂糖を加えて、再び火にかける。
- ⑤つやが出て鍋底が見えたら火を止め、粗熱をとる。

【ミルクモチ】

- ①ミルクモチの材料(A)をすべて鍋に入れて、ホイッパーでよく混ぜる。
- ②中火にして、ヘラで鍋底をこそぐように混ぜながら加熱する。
- ③全体がもち状になるまで加熱し続ける。
- ④もち状になったら火を止めて、4等分に分けておく。

【仕上げ】

- ①ラップの上にミルクモチをのせ、中央にかぼちゃ餡を置く。
- ②ラップごと包み込むようにして、かぼちゃ餡を中に入れるように丸める。
- ③そのままラップごと氷水に入れて冷やす。
- ④冷えたら取り出し、あぶらえ衣をまわりにしっかり付ける。