

やはラヂ！「今日の料理レシピ」

令和8年 10月 19日放送分
矢巾町食生活改善推進協議会

☆黒糖おふかし



1切れ当たり エネルギー154kcal 食塩相当量 0.3g

☆レシピ

材料 1 2切れ分

もち米	2.5 合
A {	黒糖 80g
	濃口醤油 小さじ4
	水 75 cc
くるみ	適量
黒ごま	適量

作り方

- ①もち米は研ぎ、5時間ほど浸水させる。ざるに上げて水を切り、蒸し器で 20 分くらい蒸す。
- ②①に A を入れ、よく混ぜ合わせ再び 15 分蒸す。
- ③ラップを敷いた四角い器に②を入れ、上に黒ごまとくるみをふりかける。その上にラップまたはクッキングシートをかけて軽く押し固める。（器に黒ごまとくるみをふりいれてから②をのせてもよい。）
- ④冷めたら包丁で切り分ける。

黒糖おふかしは、岩手で昔からおやつや農繁期の小昼（こびる）として食べられてきた、黒糖入りのおこわです。おふかしとは、ふかしたものという意味です。

作るときのポイントは、もち米を蒸し器で加熱するときに強火で加熱することです。蒸し器の中に蒸し布をしき、もち米は真ん中をくぼませ、ドーナツ状に入れるとムラなく蒸しあがります。