

利久胡麻をもっと 楽しむレシピ

五平餅

使用した商品



皮むきすりごま
GABA 2倍
を使ったレシピ



材料 4人分



雑穀ごはん 600g
(※ 白米1と1/2カップに対し雑穀大さじ2を加えて炊く)



作り方

- 1 炊き上がった雑穀ごはんを、熱いうちに粒がほとんどなくなるまですりこ木でつぶす。
- 2 ①を4等分してわらじ型に成形し、割り箸につける。箸が焦げないようにアルミホイルを巻く。
- 3 [味噌だれの作り方] くるみを炒り、すり鉢で細かくする。
くるみと【A】の材料をボウルに入れてよく混ぜ合わせ、味噌だれを作る。
- 4 ②の片面に、③の味噌だれを端までしっかり塗り、トースター(または魚焼きグリル)で5~7分焼く。
- 5 器に盛りつけ、くこの実を飾る。

■【味噌だれ】の材料

くるみ 25g

【A】の材料

利久胡麻 ギャバ(GABA) 大さじ1
すりごま

八丁味噌 40g(大さじ2強)

本みりん 大さじ3

甜菜糖 大さじ1

醤油 小さじ1

しょうが 少々

くこの実 適量

割り箸 4本

アルミホイル 適量