

おいしい!

楽しい!

エクササイズ

銀座かずや おうちで作る 簡単 煉り菓子レシピ!

お手軽!

コロナ自粛を、おうちで楽しく、おいしく過ごそう！
 銀座かずや店主 古関一哉が、おうちにある材料で簡単につくれる
 煉り菓子レシピをお届けします！ 運動不足解消！ 肩の三角筋、
 腕の二頭筋を使い、腰を入れて、ねりねり！レッツ！エクササイズ！



用意するもの：片栗粉 70g 小麦粉 35g 砂糖 50g 水 900ml
 (お好みに合わせて) ★和シンプルバージョン：黒蜜、きなこ
 ★高級スイーツバージョン：アイス、アーモンド
 ※ おすすめ ハーゲンダッツマカデミアナッツ
 ★ドリンクバージョン：抹茶オレ または 抹茶アイス、お好みで
 ホイップクリーム または チョコレート
 道具：テフロン加工のフライパン、ヘラ



コロナ自粛の影響で、スーパーでは品切れの商品もみうけられます。そこで今回はご家庭にある材料 小麦粉と片栗粉を使ってもちもちプルプルの「煉りくず餅」を作りたいと思います。出来る限り簡単につくれるようにしますよ！まずはテフロン加工のフライパンとヘラをご用意ください。テフロン加工の鍋が焦げ付きがなく女性でも簡単に煉り上げることができます！



1 2 3 4 5 6

① 1.2.3. 小麦粉、片栗粉、砂糖を分量通りフライパンに入れてください。そこにお水を注ぎます。ダマができるので、網で漉してください。よくかき混ぜておいてください。

② 4.火にかけます。初めは強火で大丈夫ですが、熱が入ると小麦粉と片栗粉が固まりはじめますので、固まってきたらすぐに中火にしてください。

③ 5.あとは根気よく10分間混ぜ続けます。コツは腰を入れて、腕の二頭筋を使って、ねりねりと煉る作業をひたすら続けます。フライパンの底が焦げ付かないように、ヘラで剥がしながら混ぜてくださいね。最後はコシが出てくるので混ぜるのに結構力がいらいますよ。休まずに頑張って煉り続けてください。コロナ自粛でおうちにいる方も、煉る動作はかなりの運動になりますので、運動不足も解消できるでしょう！腹筋にも力を入れてみてください！(笑)

④ 6.7. 10分煉り上げたら、バットに流し入れてください。粗熱をとってから、空気が入らないようにラップをかけます。冷蔵庫で2時間冷たくするまで冷やします。

⑤ 8.9.冷え固まった「煉りくず餅」を包丁で2.5cm角に切り分けます。ナイフの刃先を水で濡らしながら切ってください。そうすればくっつきません。次はいよいよ盛り付けです！



7

8

9

10

11

銀座
かずや

おいしい!

楽しい!

エクササイズ

お手軽!

銀座かずや おうちで作る 簡単 煉り菓子レシピ!

さあ、盛り付けましょう!

⑥ 10.11. 「煉りくず餅」はアーモンドと相性がいいんですよ! 「煉りくず餅」のもちもちプルプル食感に香ばしいアーモンドのカリカリ食感がアクセントになり絶妙なハーモニーを生み出します。アーモンドをクラッシュしておいてください。

⑦ さあ、盛り付けです! その日の気分でいろいろアレンジを工夫してみてくださいね!



「煉りくず餅」に黒蜜ときな粉をかけて、シンプルに和菓子としてどうぞ。お茶とよく合いますよ。

シンプル和菓子煉りくず餅

一番おいしい

超おいしいアイス煉りくず餅

「煉りくず餅」にアイスクリームをのせて、クラッシュアーモンドをちらしてください。コーヒー、紅茶にぴったりです! おすすめはハーゲンダッツのマカデミアナッツです。これが一番おいしいです! (^_^)!



抹茶ドリンク煉りくず餅

冷たい濃いめの抹茶オレにキューブ型「煉りくず餅」を入れて、スプーンですくいながらドリンクをお楽しみください。もっと濃厚に楽しみたいのなら、抹茶アイスをさらにのせて、最後にホイップクリームまたはチョコレートをトッピング! ハーゲンダッツの抹茶アイスが最高です。

銀座
かずや