



## やせうま 後藤 かよ



### 材料(4人分)

小麦粉(中力粉) ……………50g  
もち米粉 ……………50g  
水 ……………50cc 前後  
きな粉 ……………適量  
黒砂糖 ……………適量

### 作り方

- ①中力粉・もち米粉を合わせ、水を加えて耳たぶ位の固さにこねる。
- ②2～3mm厚さにめん棒で伸ばし、5～6cmの棒状に切り、真ん中でねじって茹でる。
- ③黒砂糖は水で煮溶かし、少しとろみが出る位に煮詰める(黒みつ)。
- ④器に盛り、きな粉をまぶし黒みつをかける(調整する)。  
※水の量は耳たぶ位の固さになるまで増減する。

#### 料理に まつわる話

昔は、茹でた平めんにきな粉をまぶして食べていました。

#### まめ 知識

きな粉は大豆を煎り粉にしたもので、黄褐色のものと青大豆を原料としたうぐいす色のものがあります。香ばしく消化も良い食品です。