



### 審査員特別賞

上田 仁美さん（大阪府 在住）  
レシピ名「黒ごまスパイスしるこ」



### レシピの解説

おしるこは私の小さい時の温かい思い出です。冬に雪遊びから帰ってきたら母がおしるこを作って待っていてくれました。そんな温かい気持ちを感じながらみんなにも作ってほしいと思い、このレシピを作りました。

いつも仕事や家事育児と頑張っているママが、子どもとおやつ時間に共に一息ついて、楽しいおやつタイムを共有しながら、冬の寒さや疲れに負けないでほしいという気持ちが込められています。最近の40代は女性として活発な時期でありながら、加齢に対する意識も持ち始める時期でもあります。なので、補腎である黒ごまを加えたり、寒邪を跳ね除け腎への負担を減らすようにスパイスをたくさん加えました。

材料を混ぜる、焼くと言った工程が少ないのもポイントの1つとなっています。作る所要時間は10分もかからないので、ぜひたくさんの人に作っていただきたいと思っています。

### 材料（2人分）

- ・こしあん 200g
- ・水 200g
- ・塩 ひとつまみ
- ・黒すりごま 大さじ2
- ・しょうが 小さじ1/2
- ・ナツメグ（パウダー） 小さじ1/2
- ・シナモン（パウダー） 小さじ1
- ・お餅 2つ

### 作り方

- ①こしあん、水、塩、黒すりごまを鍋に入れ、中火で混ぜながら煮立て、火を止める。
- ②フライパンにお餅を入れ、中火で焼き目がつくまで両面焼く。
- ③①にしょうが、ナツメグ、シナモンを加えて混ぜる。
- ④③を器によそい、お餅をのせる。



### 調理のポイントなど

- ・スパイスは香りが飛びやすいので、最後の仕上げに入れてください。



### 審査員からのコメント

- ・お正月に余りがちなお餅を冷凍しておいて、ぜひ作りたいと思った一品。簡単なおしるこに、しょうが、ナツメグ、シナモンを追加するだけで、簡単に薬膳になるのは真似しやすいです。からだも温まるだろうと思いました。
- ・スパイスをちょい足しし、味変を楽しむ感覚で、薬膳を楽しむことができるのがいいです。
- ・味が固定化されているおしるこに、スパイスを加えてアレンジする発想が新鮮に感じました。
- ・かぼちゃを入れたり、ナッツやドライフルーツをトッピングにのせたりと、さらにアレンジもできそうですね。