



インド伝統菓子バルフィ。初代首相ネルーも、子どもたちも大好き！大胆にバラの形にアレンジした“バラフィ”にも挑戦してみてください！

材料

ココナツバルフィ

- ・ 牛乳: 400g
- ・ ココナツパウダー: 80g
- ・ グラニュー糖: 80g

バラのバルフィ

- ・ コンデンスミルク: 110g
- ・ グラニュー糖: 60g
- ・ アーモンドパウダー: 120g
- ・ 無塩バター: 10g
- ・ ローズウォーター: 10滴
- ・ 食用色粉: 適量

作り方

仕上がりの分量

1. ココナツバルフィ 2cm角 約36個、バラのバラフィ約5個分

ココナツバルフィの準備

1. フライパンの重さを量っておく。
2. オーブンペーパー2枚と太さ2cmの棒を2本用意しておく。

ココナツバルフィをつくる

1. フライパンに牛乳を入れ、中火にかけ混ぜながらあたためる。
2. 1がツツツツしてきたら、弱火にし、牛乳が1/5の重さ(80g)になるまで、焦がさないように混ぜながら煮詰める。
3. 2にグラニュー糖を加え、溶けるまで混ぜる。
4. 3にココナツを混ぜ、火を止める。
5. 4をオープンペーパーの上に広げ、上にもオープンペーパーをのせ、麺棒で2cm厚にのばす。
6. 5を常温で冷まし、2cm角の立方体に切る。

バラのバルフィの準備

1. オープンペーパーを2枚準備しておく。

バラのバルフィをつくる

1. フライパンにコンデンスミルクを入れ、弱火にかける。
2. 1にグラニュー糖を加え混ぜる。
3. 2が溶けたら、色粉を加え混ぜ、全体に細かい泡が立つまであたため、火を止める。
4. 3にバターとアーモンドパウダーを加え、粉気がなくなるまで混ぜる。
5. 4にローズウォーターを加え、混ぜる。
6. 5をオープンペーパーの上にのせ、上にもオープンペーパーをのせ、麺棒で2mm厚にのばし、冷ます。
7. 6を型で10枚抜き、花びらをつくる。
8. 残りの生地で芯をつくり、花びらを巻き付け、バラの形に仕上げる。

食べごろと保存方法

1. 冷めてすぐが食べごろです。常温(25度以下)で保存容器などを使い、乾燥しないように保管すれば2～3日はおいしく食べることができます。

監修

- ・ 宮田 至康(辻調理師専門学校)