

そくほう

あずきがきれいで あまさもちょうどよかった



作ってみませんか？



手作り水ようかん

<材料>給食の10個分

}	小豆	40g (4分の1カップ)
	水	80ml (2分の1カップ弱)
	三温糖	52g (大さじ6弱)
	塩	少々 (0.1g)
}	粉寒天	2g (小さじ1)
	水	125ml (カップ1強)

<作り方>

- ①小豆はよく洗ってから水を切っておき、フライパンに入れ中火で豆が弾いたら3分程度からいりします。
※この方法だとポリフェノールを逃さずとることができます。
- ②①の豆の色が黒になったら鍋に移し替えます。
- ③②の豆の2倍の量の水を入れ強火にします。沸騰したら火を弱め、さし水を分量外で200ml位します。(ひたひたになる位足してください)
- ④再度沸騰したら、弱火にして柔らかくなるまで(30分程度)煮ます。
やわらかくなったら三温糖を加え、こくがでてまろやかになるまで煮てから塩を加え3分程度煮ます。
- ⑤別鍋に水と粉寒天を入れて火にかけ沸騰させます。沸騰したら弱火にして15分程度加熱します。そこに④の小豆を加えよく混ぜながら煮立ったら、火を止め型に流します。
- ⑥⑤の型を水に浮かべながら、粘度が出るまでへらで混ぜながら冷やします。
- ⑦固まって冷えたら等分に切り分けいただきます。

「6月16日は「和菓子の日」ということで「手作り水ようかん」にチャレンジしました。「和菓子の日」は美しい日本の四季と歴史の中で育まれた和菓子の素晴らしさを楽しみ、日本の食文化を正しく後世に伝え残すために制定されました。「和菓子の素晴らしさをわかって欲しい」という思いで、おいしい水ようかんを出しました。干した小豆を簡単においしく煮る方法を研究し、寒天で固める時に分離してしまわない方法を使って、甘さや切り分け方をどうしたらよいか先生たちとも相談して決めた味です。中学生に受け入れてもらえるか心配でしたが、残りもなく「食べたら美味しかった」と言っておかわりにくる子も多かったので、次回はもうひとまわり大きいサイズで作ろうと考えています。



栄養価(今回の1切れ分)

1切れ分 -	34kcal
たんぱく質	0.8g
脂肪	0.1g
カルシウム	5mg
鉄分	0.2mg
食物繊維	0.9g
マグネシウム	5mg
亜鉛	0.09mg
塩分	0.01g
糖分	5.2g