

そくほう

♡ 作ってみませんか? ♡

あずきがきれいであまさもちょうどよかった

手作りおはぎ(ぼたもち)

<材料>給食の5人分

| | |
|-----|---------------|
| もち米 | 200g (カップ1強) |
| 精白米 | 190g (1カップ強) |
| 水 | 米の1.2倍 |
| 小豆 | 120g (カップ1弱) |
| 水 | 240ml (1カップ強) |
| 上白糖 | 70g (大さじ8弱) |
| 塩 | 少々 (0.3g) |
| きなこ | 30g (小さじ1) |
| 塩 | 少々 (0.15g) |
| 上白糖 | 30g (大さじ3強) |

<作り方>

- ①米ともち米は洗って浸水し、炊いておきます。
- ②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乾いたら3分程度からいります。※この方法だとゆでこぼす必要がなく、ポリフェノールを逃さずとることができます。
- ③②の豆の色が黒になったら鍋に移し替えます。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、さし水を分量外でひたひたになる位足してください。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。
- ④きなこを上白糖と塩を混ぜておきます。
- ⑤①を等分に丸めおにぎりにし、③の小豆と④のきなこをまわりにつけて仕上げます。

⑤の様子を写真で紹介します。

①を等分にしておにぎりにし、③の小豆と④のきなこをつけて配缶します。

日本にはたくさんの「食まつわる行事」があるので、それをみんなに伝えていきたいと思っています。お彼岸もその一つです。9月23日は秋分の日でお彼岸の中日なので、前日に「おはぎ」作りにチャレンジしました。初めてなので、試作をして先生たちにも意見をもらって大きさや味を決めました。きょうは給食室で小豆から手作りした「あんこ」と「きなこ」の2種類のおはぎにしました。両方合わせると1200個のおはぎになりますが、みんなの喜ぶ顔を楽しみに作りました。ご飯の大きさは両方同じですが、あんこがのっている分あんこのおはぎが大きくなっています。小豆は、4~6月頃に種をまき、9~11月頃に収穫します。おはぎ作りに使うのは、収穫したばかりの柔らかい小豆です。皮までおいしく食べられるため、秋のお彼岸にはつぶあんのおはぎが一般的となりました。ぼたもちの季節にもまた出せたらいいなと思っています。



| 栄養価 (今回の1人分) | |
|--------------|---------|
| エネルギー | 444kcal |
| たんぱく質 | 12.1g |
| 脂肪 | 2.8g |
| 加糖 | 32mg |
| 鉄分 | 2.2mg |
| 食物繊維 | 7.5g |
| ナトリウム | 69mg |
| 亜鉛 | 1.9mg |
| 塩分 | 0.1g |
| 糖分 | 20g |