

郷土の恵みを

美味しく料理!

これぞ、スローフード — 4

枝豆

— 枝豆のようかん —

枝豆は大豆の未熟豆で、枝豆として栽培されたのは17世紀末から。江戸時代には夏になると路上で、枝についたままの状態ですぐ茹でたものが売られ、庶民はそのまま食べ歩いてきたとか。現在は北九州では小倉南区で栽培されています。枝豆は、たんぱく質、ビタミンB1とB2、カルシウム、食物繊維を多く含み、大豆にはないビタミンAとCを含みます。夏バテ、風邪、咳、心臓病などに効果があります。

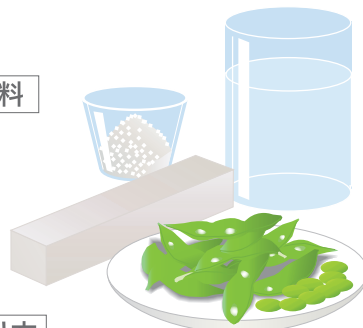
■材料(12切れ分)

枝豆(柔らかめに茹でたむきみ) 100g  
角寒天 1本 グラニュー糖 150g  
水 500cc (寒天をもどす水は別に用意)

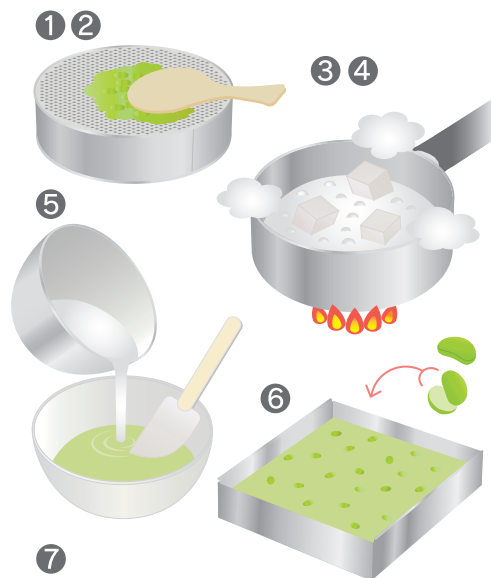
■作り方

- ① 角寒天は3~4つに分けて、たっぷりの水に1時間以上漬けてもどしておく。
- ② 枝豆の10gは飾り用に取り分け、残りの枝豆90gの薄皮を取り除いて、フードプロセッサーで細かく砕き、裏ごし器で丁寧に裏ごしする。
- ③ 鍋に分量の水を入れ、寒天の水気を取り、更に細かく鍋に加え、トロ火で溶かす。
- ④ 溶けたら砂糖を加えて煮溶かす。完全に溶けたら火からはずし、こし器でこす。
- ⑤ ②のボウルに④を、ダマができないよう、ゴムベラで混ぜながら、少しずつ注ぎ入れる。全部混ざったら、粗熱を取っておく。
- ⑥ 水にくぐらせた流し缶に②で飾り用に取り分けた枝豆を半分に割って、均等に並べる。
- ⑦ ⑤を⑥の流し缶に注ぎ、冷蔵庫で冷やし、固まったら流し缶から取り出して、縦3:横4等分に切って盛りつける。ガラスの器に青いもみじの葉などをひくと涼しさもアップします。

材料



作り方



目にも涼しいスイーツの出来上がり



(参考:食育大事典)