

お正月に余った黒豆や米粉(もち取り粉)を使っておやつ!

Recipe 黒まめクッキー

- 材料**
- 米粉…80g
 - きび砂糖…20~30g
 - 黒豆の煮汁…40g
 - きな粉…20g
 - 米油またはサラダ油…40g
 - 黒豆…100g
 - 塩…ふたつまみ

- 作り方**
- 1 ボウルに材料を全て加え混ぜ合わせます。
 - 2 1の生地を2~3cmの適当な大きさに丸め軽く潰し平らにします。
 - 3 クッキングシートを敷いた鉄板に載せ温めたオーブン(170~180°)で15分焼いて完成です。

もち取り粉にも
オススメ!



米粉(団子・おこしもの用)
514円(税込)

※各グリーンセンター等で
販売しています。

Recipe 簡単! ぷくら黒豆レシピ

- 材料**
- 黒豆…300g
 - 水…1200ml
 - 塩…小さじ1
 - 砂糖…200g
 - 濃い口しょうゆ…大さじ2



- 作り方**
- 1 前日の晩、深めの鍋でAを煮立てます。
 - 2 沸騰した1に洗った黒豆を入れ、すぐに火を止め、蓋をして一晩おきます。
 - 3 翌朝、2を強火で沸騰させ、沸騰したら極弱火にして蓋をしたまま3時間半煮ます。
 - 4 好みの柔らかさになったら火を止め、蓋をしたまま冷まして完成です。

黒豆とは大豆の種類の一つで、黒大豆、ぶどう豆とも呼ばれています。種皮にアントシアニンという成分が含まれてるため見た目黒いのが特徴です。アントシアニンは大豆全般に含まれるポリフェノールよりも強い抗酸化作用を持っており、生活習慣病や老化予防の効果が期待できます。

今月の食材メモ②

黒豆

東郷グリーンセンター 食育ソムリエ 武内 静



1人あたり 180kcal



Recipe

小豆粥

これであなたも無病息災!

食卓に旬をとり入れてみませんか?
産直所に並ぶ農産物を使ったレシピを紹介! 食育ソムリエ直伝!

今月の食材メモ①

小豆

「赤いダイヤ」とも言われ、古くから親しまれてきた食材でアンチエイジング効果に有効な成分であるポリフェノールが多く含まれています。また抗酸化作用のあるサポニンも多く含まれており、便秘解消や肌荒れ予防にも効果的です。

東郷グリーンセンター 食育ソムリエ 近藤 章子

- 材料(3~4人分)**
- 小豆(乾燥)…50g
 - 水…1000~1200ml
 - 米…1合(ご飯の場合300g)
 - (ご飯の場合は800ml)
 - 塩…小さじ1
 - (ご飯の場合は小さじ1/2)
 - A きび砂糖…小さじ1

- 作り方**
- 1 お米を研いで水気を切り鍋(できれば土鍋)に入れ、水1000~1200mlを加えしばらく浸水させます。
※ご飯の場合…水800mlで10分程煮て10分蒸らします。(2以降は同様の手順)
 - 2 別の鍋に洗った小豆と水250ml(分量外)を中火にかけ煮立ったら弱火で2~3分煮ます。
 - 3 2をザルにあげ茹で汁を捨て、小豆は鍋に戻します。
 - 4 再び3に水250ml(分量外)を加え中火にかけ煮立ったら弱火で30分煮ます。
 - 5 1に4を茹で汁ごと加え混ぜ強火にかけます。
 - 6 沸騰するまでお米が固まったり底にくっつかないように木べらで鍋底をこするようにゆっくり混ぜます。
 - 7 沸騰したら弱火にし、ブクブクならないように蓋を少しずらして隙間を開け、かき混ぜずに静かに20分程煮ます。
 - 8 Aを加えてひと混ぜし火を止め、蓋をして10分蒸らして完成です。

小豆粥とは…

日本では小豆の赤には神秘的な力があると言われており、小正月(1月15日)に小豆粥を食べて悪鬼を避け、疫病を払うという風習があります。望の日(15日)の粥なので、望粥とも言われています。現在でもお祝い事があると、赤飯を炊きますが、これも同じ風習から生まれたといえます。

店舗情報

東郷グリーンセンター
〒470-0162 愛知県東郷町大字春木字中田49-1
☎0561-39-0010
[営業時間] 9:00~17:00 年中無休
(正月、棚卸休有り)

