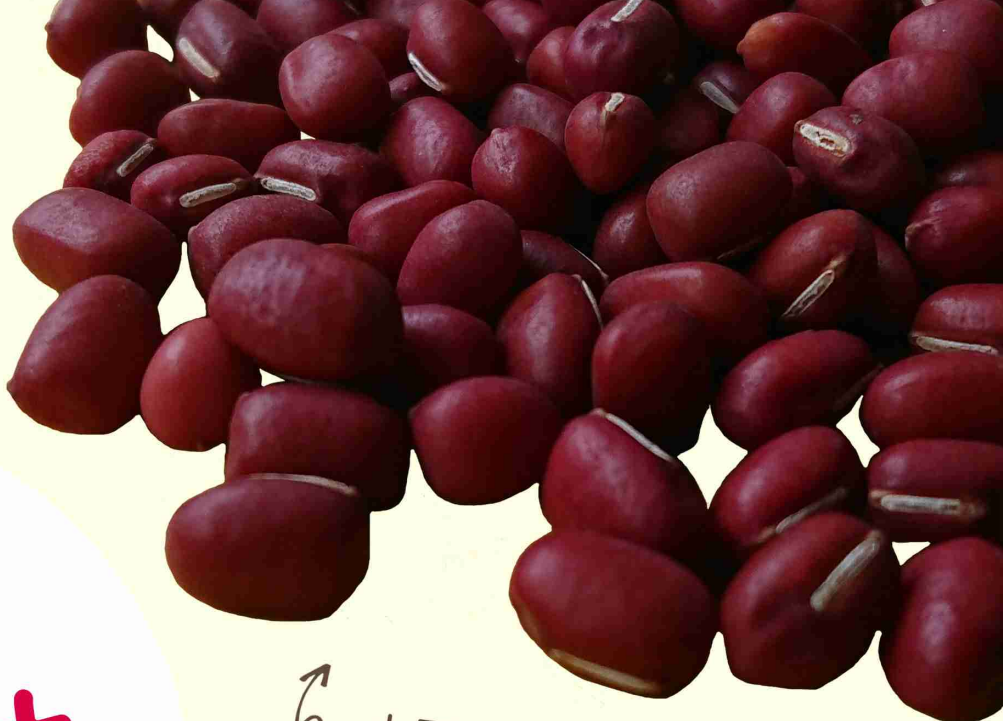


あ

ず

き



小豆といえばやはり「あんこ」の材料！
初めてでもいざ挑戦！



煮るときの水の量は
これくらい

あんこの作り方

材料:あずき 250g

砂糖(できれば三温糖) 150~200g

1. 豆を軽く水洗いしてざるにあげます。
2. 鍋にたっぷりのお湯を沸かしてから豆を入れて中火で10分。
3. ざるにあげてまた軽く水で洗います。(この煮汁はヘンな味です)
4. 今度は水から豆を入れて鍋に火をかけて沸騰させます。
水の量は豆のあたまが隠れるくらい。
5. 豆が顔を出したら水を足します。繰り返して弱火で40分~1時間。
6. 完全にあんこの柔らかさになったら砂糖を“半分だけ”入れます。
7. 粉っぽさがなくなったら残り半分を入れて10分ほど煮ます。
8. 焦がさないように煮汁の水気を飛ばし、最後に塩を一つまみ。
9. バットなどで冷まして完成！保存は冷蔵でも冷凍でも。

おまけ: あんこと同時に作れる赤飯

上の3の後もう一度2へ。その後ゆで汁をボウルに。
4で煮始めたなら約30分後に赤飯分のあずきだけ
取り出す。あとはもち米と
米をといで炊飯器に。

ゆで汁と水を2.5合
の目盛に合わせ、
塩とあずきを
入れて炊く！

材料:

もち米 2カップ
米 1/2カップ
あずき 1/3カップ
塩 小さじ 1/2



日本野菜ソムリエ協会認定
野菜ソムリエ

伊藤 眞作

(昭和村地域おこし協力隊)



やさい王国の

とれたてたより

第23回