

一人でつくれる?

ぜんざい

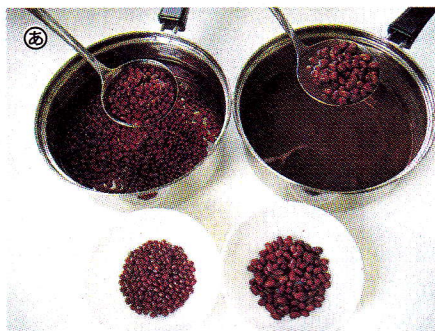
材料 (4人分) アズキ200グラム、さとう170グラム、水5カップ (ゆでこぼし用)、水3カップ (煮上げ用)、塩ひとつまみ、もち4個



作り方

①まずは、アズキの「**洗切り**」。さっとアズキを洗い、水5カップといっしょに鍋に入れ、強火にかける。沸騰してから15分ゆでる。湯にとけ出した「**洗**」で液が茶色になり、アズキのしわが伸びたら、アズキをざるにあけて湯を切り、洗う。写真⑥は、左がゆでる前、右がゆでた後。

②鍋に①のアズキと水3カップを入れて強火にかけ、沸騰したら弱火にして、アズキが鍋の中でなるべく動かないように火加減に注意しながら、



アズキはさっと洗い、強火で「洗切り」

①



ら、やわらかくなるまでおよそ20分、じっくり煮る。アズキの粒を親指と薬指でたて向きにつまみ=写真①=、押してぐしゃっとつぶれるくらいのやわらかさになったら火を止める。

③②のアズキに、さとうを2~3回に分けて加える。1回目のさとうを入れ、湯気がおさまったら次のさとうを入れる。味を引きしめるために、塩少々を入れる。

④もちを焼く。

⑤おわんに③を盛り、④の焼いたもちを入れて、できあがり。もちの代わりに、自分で作った白玉だんごを入れてもよい。

今日のポイント

●さとうを数回に分けて加えると、さとうがゆっくりアズキの中にしみこみ、アズキがやわらかく仕上がります。

●ぜんざいに塩を少し加えると、甘みがより引き立ちます。ぜんざいといっしょに塩昆布などを食べるのも、より深く甘みを感じるからです。

●ほかの豆と違ってアズキは水にひたしておかないで、洗ってすぐに煮始めます。

レシピ提供：キッズキッチンインストラクター 井本明里、森谷美鈴

キッズキッチン協会
子どもたちの調理を通して五感体験を全国的に推進しようと、2005年に設立されました。旬の食材や、行事食、地域の伝統食を積極的に取り入れています。