



～旬の食材～ 小豆（あずき）

あずきの旬は10月～2月です。
小正月（1月15日）にあずき粥を食べる
風習が京都を中心に今も残っています。
あずきと言えば「大納言」が有名ですね。



選び方のポイント

- ※粒の大きさ
小豆の粒の大きさがそろっていて光沢のある物
- ※形ふっくら
- ※色で見分ける
紅色が濃く、色が均一で色艶の良い物

保存方法

- ※小豆は虫がつきやすいので風通しの良い所に置きましょう。
虫除けには、乾燥した「とうがらし」を1本入れると良いですよ。
- ※必ずしっかり密閉させましょう。
- ※1年以上長期保存したい場合は、冷凍庫がオススメです。
ペットボトルに入れて冷蔵庫でも良いですよ。
冷蔵庫に入らない場合は、直射日光の入らない冷暗所に

小豆の栄養・効果

小豆の主成分は、でん粉とたんぱく質、ビタミンB1を多く含んでいます。
ビタミンB1は、でん粉の消化分解には欠かせないものです。
その他、小豆はビタミンB2、ニコチン酸、カルシウム、リン、鉄などを含みます。
「効果としては・・・」
※むくみ解消、二日酔い改善、疲労回復、筋肉痛、肩こり、低血圧などがあります。



炊飯器で作る お赤飯



(五合炊き炊飯器用)	
もち米	3合
あずき	1/3カップ
砂糖	大さじ1～1.5
塩	小さじ1
ごま塩	適宜



作り方

- ①もち米はといで、3～4時間水につけ、水をきる。小豆を洗って鍋に入れ、水400cc加えて中火にかける。煮立ってきたら時々かき混ぜながら20～35分ゆでる。
- ②水が少なくなったら差し水を加えながら茹でて、八分通りの柔らかさにする。
注) ゆで汁で赤飯の色を出すので、差し水は多く入れないこと!
- ③米を釜にあげ、小豆を煮たゆで汁を炊飯器のおこわ用の「3」の目盛りまで加え、砂糖と塩、あずきも加えて「おこわ炊きコース」なければ「普段コース」で炊く。
炊飯器におこわ用の目盛りがない場合は、5合炊き炊飯器で白米3合の目盛り4^ミ下くらいの水加減で炊く。

毎日のお助けレシピ All About

和風スティックパイ



(10本分)	
ゆであずき	200g
春巻きの皮	5枚
ホワイトチョコ	30～40g
抹茶	少量
バター	8g

下準備

ホワイトチョコは細かく刻み半分にわけておく。ゆであずきは10等分にわけておく。

作り方

- ①バターを湯煎で溶かし、春巻きの皮にハケまたはスプーンの背で薄く塗る。
塗ったら半分に切っておく。
- ②刻んだホワイトチョコ半分量と抹茶を湯煎にかけながら溶かしていきます。
- ③①の春巻きの皮にゆであずきをのせ、②の抹茶チョコをのせていきます。
- ④空気が入らないようにクルクル巻いていく。
- ⑤残りのホワイトチョコを湯煎で溶かし、③～④同様に巻いていく。
- ⑥表面に溶かしバターを塗り、オーブントースターで5～7分程度きつね色になるまで焼く。

井村屋レシピ



