No. 901　2021.6.16　志木小給食室

そくほう

あずきがきれいで　あまさもちょうどよかった

手作り水ようかん

♡　作ってみませんか？　♡

「6月16日は「和菓子の日」ということで「手作り水ようかん」にチャレンジしました。「和菓子の日」は美しい日本の四季と歴史の中で育まれた和菓子の素晴らしさを楽しみ、日本の食文化を正しく後世に伝え残すために制定されました。アンケートで「苦手だったけど、給食でなら食べられる献立」として「ぜんざい」や「金時豆の甘煮」が挙げられていたのを受け、「和菓子の素晴らしさをわかって欲しい」という思いで、おいしい水ようかんを出そうと考えました。干した小豆を簡単においしく煮る方法を研究し、寒天で固める時に分離してしまわない方法を実践している学校から学び、甘さや切り分け方をどうしたらよいか先生たちとも相談して当日を迎えました。はじめは敬遠していた子どもたちの中には「一口食べたら美味しかった」と言っておかわりにくる子も多かったので、次回はもうひとまわり大きいサイズで登場予定です。

<材料>給食の１０個分

- 小豆　４０ｇ（4分の1カップ）
- 水　８０ｍｌ(2分の1カップ弱)
- 三温糖　５２ｇ（大さじ6弱）
- 塩　少々（０．１ｇ）
- 粉寒天　２ｇ（小さじ1）
- 水　１２５ｍｌ（カップ1強）

<作り方>

①小豆はよく洗ってから水を切っておき、フライパンに入れ中火で豆が乾いたら３分程度からいりします。※この方法だとポリフェノールを逃さずとることができます。

②①の豆の色が黒くなったら鍋に移し替えます。

③②の豆の2倍の量の水を入れ強火にします。沸騰したら火を弱め、さし水を分量外で２００ｍｌ位します。（ひたひたになる位足してください。）

④再度沸騰したら、弱火にして柔らかくなるまで（３０分程度）煮ます。やわらかくなったら三温糖を加え、こくがでてまろやかになるまで煮てから塩を加え３分程度煮ます。

⑤別鍋に水と粉寒天を入れて火にかけ沸騰させます。沸騰したら弱火にして１５分程度加熱します。そこに④の小豆を加えよく混ぜながら煮立ったら、火を止め型に流します。

⑥⑤の型を水に浮かべながら、粘度が出るまでへらで混ぜながら冷やします。

⑦固まって冷えたら等分に切り分けいただきます。

※1・2年生分は切り分けたものをプリンカップに入れて配りました。

栄養価（今回の１切れ分）

ｴﾈﾙｷﾞｰ	３４kcal
たんぱく質	０．８g
脂肪	０．１g
ｶﾙｼｳﾑ	５mg
鉄分	０．２mg
食物繊維	０．９g
ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ	５mg
亜鉛	０．０９mg
塩分	０．０１g
糖分	５．２g