



おばあちゃんの味レシピ°

冬至南瓜 ～5人分～



材料	作り方
かぼちゃ・・・200g	①小豆を柔らかく煮る。 ②かぼちゃを2.5～3cm角に切る ③①の鍋に②を入れ、味を調節しながら調味料を少しずつ加え、煮汁がほとんどなくなるまで煮る。
小豆・・・100g	
水・・・適量	
砂糖・・・50g	
塩・・・小さじ1/2	
醤油・・・少々	

エネルギー：126kcal たんぱく質：3.9g 脂質：0.5g 食塩：0.6g

●今月の豆知識● あずき



あずきの美しい赤い色は魔力を持っていると考えられ、古くから魔除け、汚れ払いなどに多く用いられていました。
現在では、あずきはめでたい日の食べ物とされることが多いですね。

☆栄養・調理法

主成分はたんぱく質。サポニン、食物繊維、ビタミンB1、B2などが豊富。
あずきは水に浸しても表皮は吸水せず、胚座（へそ）から吸水して内部が膨らんで表皮が破れます。そのため、ほかの豆のように浸水して吸水させず、水に浸したらすぐ加熱を始めるほうがいいです。ただし、芯が残らないように、煮ている途中で何度か水を差して（びっくり水）温度を下げ、表面と中心部の温度差をなくして芯まで熱を通す必要があります。最初に煮立った時に一度ゆで汁を捨て、新しく水を加えて煮る（洗切り）と味がよくなります。