

# あんこカフェへ ようこそ！

料理 小岩谷子・宗像陽子(渋谷教室) 撮影 柿崎真子

あんこのおやつ、好きですか？

手軽に買える市販のあんこや、缶詰のゆであずきで  
かんたんにおやつが作れるんです。

ゆであずきやあんこは、実はとっても自由な素材。

和風はもちろん、洋風の味ともよく合います。

ちよつと甘いものが食べたいときや、

お茶のおともにもぴったり。

寒い冬、おうちでのんびりと

あんこカフェを楽しんでみてください。

いろいろなあんこが  
売られています



つぶあん・こしあんやゆであずきは、パックや缶詰など、いろいろな商品が売られています。メーカーによって甘さや味は微妙に異なりますが、好みのものを使って大丈夫。また、商品によって水分も異なります。つぶあん・こしあんの場合、さわつてベタつきが気になるときは、ペーパータオルで包み、軽く押さえて水気をとると扱いやすくなります。

START !

## こしあん



ゆであずきを裏ごしして、豆の皮を除いてさらし、砂糖を加えて煮つめるとこしあんになります。皮のないなめらかな口あたりが特徴です。

## つぶあん



あずきをやわらかくゆで、砂糖を加えて煮つめたもの。あずきのつぶや皮が残っています。豆をつぶして煮つめたものを「つぶしあん」と呼ぶことも。つぶあんを手作りするならp.16を参考に。

## ゆであずき



ぜんざいの材料としておなじみの「ゆであずき」。つぶあんと同様、ゆであずきに砂糖を加えて作られますが、つぶあんよりも汁気が残っています。

## 白あん



白いんげん豆、白あずきなど、白い豆で作るこしあん。原料の豆によって風味や色味が異なります。上品な風味が特徴で、和菓子作りではよく色をつけて使われます。







ドライフルーツ入り  
ローストポーク



ドライフルーツの  
バターケーキ



ロシアンティー

## フルーツとバターの風味豊かなケーキ。 ドライフルーツのバターケーキ

□材料 (18×5.5×4cm・400mlのパウンド型1個)  
 バター(あれば食塩不使用).....50g  
 砂糖.....40g  
 とき卵.....1個分  
 A [薄力粉.....50g  
 ベーキングパウダー.....小さじ¼  
 ドライフルーツのコンポート(汁気をきる).....40g

### □作り方

- ①型に合わせてクッキングシートで型紙を作り、型に敷く。バターは室温に出して、やわらかくする。コンポートは、大きいものは約1cm角に切る。Aは合わせて、ざっと混ぜる。砂糖はふるう。オープンで170℃(ガスの場合は160℃)に予熱する。
- ②ボールにバターを入れ、泡立器で練る。クリーム状になったら砂糖を3~4回に分けて加え、白っぽくフワットするまでそのつどよく混ぜる。
- ③卵を少しずつ加え、そのつど生地がなめらかになるまでよく混ぜる。
- ④Aをこし器でふるい入れ、ゴムべらにかえて粉気がなくなるまで混ぜる。さらにコンポートを加えてざっと混ぜる。
- ⑤型に生地をゴムべらで型の隅々まで入れる。170℃(ガスの場合は160℃)のオープンで、約30分焼く。竹串を刺して生の生地がついてこなければできあがり。

倍量を大きめのパウンド型(18×8×6cm)1個で焼く場合、焼き時間のめやすは約40分。

## おいしいアレンジティーがかんたん。

### ロシアンティー

□材料(1人分) : 1人分56kcal  
 熱湯.....150ml  
 紅茶(ティーバッグ).....1袋  
 ドライフルーツのコンポート.....大さじ2

### □作り方

- ①ティーポットに分量の熱湯を入れる。紅茶のティーバッグを入れて、1分ほどおく。
- ②カップにコンポートを入れ、紅茶をそそぐ。好みてコンポートのシロップや砂糖を加えても。

ときどき  
てしごと



夕ごはんのデザートに  
つまんで食べても。

## 甘ずっぱさが豚肉のコクを引き立てます。 ドライフルーツ入りローストポーク

□材料(4人分) : 1人分345kcal  
 豚肩ロース肉(かたまり).....400g  
 塩...小さじ½ しょう油...少々  
 ドライフルーツのコンポート(汁気をきる).....100g  
 A [ワイン(赤).....50ml 固形スープの素...1個  
 しょうゆ...大さじ½ 砂糖...小さじ½  
 サラダ油...大さじ½ たこ糸...約1.5m  
 (つけあわせ)  
 エリンギ...100g パプリカ(黄).....½個(70g)  
 サラダ油.....大さじ½

### □作り方

- ①肉は1cm厚さに切り開き、厚みを均一にする(写真a)。肉たたきで全体を軽くたたき、切り開いた面に塩小さじ½としょう油少々をふり、コンポートを肉の端に一列に並べて巻く。
- ②たこ糸でくるくるとしばって、形を整える(写真b)。塩小さじ½、しょう油少々をふる。
- ③フライパンに油を温め、肉に焼き色をつける。
- ④鍋に肉、Aと水300ml(材料外)を入れて強火にかける。沸騰したらアクをとり、ふたをずらしてのせ、弱めの中火で30~40分煮る。途中で上下を返す。
- ⑤煮汁が少なくなり、竹串を肉に刺して肉汁が澄んでいれば、火を止める。
- ⑥エリンギは縦4~8つ割りに、パプリカは1cm幅に切る。フライパンに油を温めて炒める。水大さじ1(材料外)を加えてふたをし、中火で約1分蒸し煮にする。塩・しょう油少々(材料外)をふる。
- ⑦肉を切り分けて皿に盛り、⑥を添える。

