

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。
ちよっ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。



菜の花の韓国風混ぜごはん

野菜がたっぷりとりれる混ぜごはん。
ピビンバ風に半熟の
目玉焼きをのせて
食べても。



野菜
ごよみ

菜の花のかき揚げ

菜の花のほろにがさは、油との相性抜群。
より風味を際立たせるため、天つゆではなく塩でどうぞ。



野菜
ごよみ

the data of tenderstem broccoli

保存法

束ねてある紙やテープがきつければ、はずしてからポリ袋に移す。むれるので、袋の口は密閉せずに、口を折る程度に。できれば立てた状態で、野菜室で保存する。また、冷凍保存も可能。まずかためにゆでてから、食べやすい大きさに切る。小分けにしてラップで包み、保存袋に入れて冷凍庫へ。

選び方

みずみずしく、切り口が新鮮なもの。また、つぼみがかたくしまり、花が咲いていないもの。

旬と栄養

旬は1～4月。鉄、カルシウム、ビタミンC・E、さらに食物繊維も豊富。



基本情報

【科目】……アブラナ科
かつては油菜（あぶらな）と呼び、油をとるために栽培していたが、現在では野菜としての需要が多い。

知っトク
やさしい



菜の花には、食用と観賞用があります。食用のものでも、しばらくおくと、観賞用のものと同様、黄色い花を咲かせます（左写真）。見た目はかわいらしいのですが、収穫してから日がたっている証拠。食感がポソポソして、あまりおいしくないので、つぼみが開ききる前に食べましょう。菜の花は、いったんゆでてから調理することも多いのですが、アクはあまりないので、生のまま炒めたり揚げたりしても大丈夫。ただし、茎がかたいので、太い場合は縦半分切ってから調理するとよいでしょう。



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。好みで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 しょうゆ…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としょうゆ少々をふり、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、しょうゆ少々をふる。
- 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・しょうゆ少々 (材料外) をふる。
- ⑦肉を切り分けて皿に盛り、⑥を添える。

