

紫いもようかん

蕪崎市

材料 (4人分)

紫いも	250 g
(正味 200g)	
砂糖	50 g
粉寒天	小さじ2
塩	少々
水	150cc

近年、紫いもが栽培されるようになり、砂糖を加えることでさらに鮮やかな紫色がでます。寒天も使用しているため、食物繊維も摂れます。紅あづま等の黄色いもの場合は、甘みが強いので砂糖は、40gに減らします。



副菜 1つ

栄養価 (1人分)	エネルギー	114 kcal	脂質	0.1 g
	たんぱく質	0.6 g	塩分	0.1 g

作り方

- ① 紫いもは厚さ2cmに切って皮を厚めにむき、水にさらす。
- ② 紫いもはラップをして電子レンジで4分加熱し、熱いうちに細かくつぶす。
- ③ 鍋に水150cc、砂糖、粉寒天、塩を加えて混ぜる。中火にかけ、煮立ったら紫いもを加え、木べらでさらにつぶし、煮立ったら火からおろす。
- ④ ③の鍋底を水につけ、湯気が目立たなくなるまで混ぜながら、荒熱を取る。
- ⑤ 固める容器にラップを敷き、流し込む。表面を平らにし、そのまま冷まして固める。ラップごと取り出し、好みの大きさに切り分ける。



花豆のようかん

北杜市

材料 (10人分)

白花生	400 g
花豆(煮た物)	20個
(100g)	
粉寒天	4 g
水	2.5カップ
砂糖	1カップ

〈花豆の甘煮〉

花豆	100 g
砂糖	60 g
塩	2 g

花豆は須玉町の特産品です。

- 白い花豆と赤紫の花豆を上手に利用した一品です。
- 甘煮を煮るときには、水から豆が顔を出さないように煮るのがポイントです。



栄養価 (1人分)	エネルギー	117 kcal	脂質	0.4 g
	たんぱく質	4.0 g	塩分	0.0 g

作り方

- ① 白花生を一昼夜水に浸しておく。
 - ② ①の花豆を茹でる。
 - ③ 茹でた花豆3カップと水1カップをミキサーで攪拌する。
 - ④ 鍋に水1.5カップを入れて温め、寒天4gを加えて煮溶かす。
 - ⑤ ④に、砂糖1カップと③の花豆を入れてよく混ぜる。
 - ⑥ 流し箱に⑤を流し入れ、煮てある花豆を20粒入れて冷やし固める。
- 〈花豆の煮方〉
- ① 豆は水洗いして、2日位水に浸しておく。
 - ② ①の豆をたっぷりの水で茹でる。3回位茹でこぼす。色が出たら水を換えてあくを取る。火は弱火で煮ていく。
 - ③ 柔らかくなったら、砂糖と塩を2回に分けて入れ、煮合わせる。煮ている時は常に豆が水から顔を出さないようにすると、崩れにくい。



抹茶入り長いもようかん

北杜市

材料 (4人分)

長いも	400 g
寒天	1本
水	300 cc
砂糖	200 g
抹茶	大さじ2~3
塩	少々

武川町の特産品である長いもを使いました。
● 長いもの白さを上手に利用したものと、抹茶を加えたものをひとつの器に盛り付けると、とても映えます。今回は抹茶入りを味わっていただきます。



副菜 1つ

栄養価 (1人分)	エネルギー	178 kcal	脂質	0.3 g
	たんぱく質	2.1 g	塩分	0.3 g

作り方

- ① 長いもは皮をむいて小さく切り、ふかす。
- ② やわらかになったらミキサーでつぶす。(裏ごしをしてもよい)
- ③ 前もって寒天はちぎって水に浸しておく。固く絞って分量の水の中に入れ、火にかけ煮溶かす。砂糖を加え、溶けたら長いものすりおろしたものを入れる。抹茶・塩をお湯で溶かしたものを入れ、全体に混ぜ、火から下ろし、木杓子で混ぜながら人肌程度に冷ます。
- ④ 流し箱を水でぬらし、流し固める。



スモモ(ソルダム)のゼリー

南アルプス市

材料 (4人分)

ソルダム(煮たもの)	350 g
粉寒天	4 g
水	350 cc
砂糖	120 g

スモモは、南アルプス市の特産です。

- スモモの中でもソルダムは色が赤く、鮮やかです。良く熟したものでゼリーを作るときれいです。



果物 1つ

栄養価 (1人分)	エネルギー	154 kcal	脂質	0.9 g
	たんぱく質	0.5 g	塩分	0.0 g

作り方

- ① ソルダムの皮と種を除き、半量になるまで煮ておく。
- ② 粉寒天に水を入れて煮立て、砂糖を加えて煮溶かす。
- ③ 荒熱を取った②に①のソルダムを入れて混ぜ、型に流して冷蔵庫で冷やし固める。

