



ようこそ
お菓子の国へ
No.4 和菓子

みなさまこんにちは。Yoshieです。
海外で暮らしていると、日本の味が無性に恋しくなったりしますよね。洋菓子もいけれど、やはり、日本の技が詰まった「和菓子」を見直してみませんか？

洋菓子と比べ控えめな華やかさのある和菓子ですが、その製造工程は地道で、時間のかかるものが多いです。また、ほとんどの和菓子にはバターなどの油分が使われないためカロリーが控えめなのも特徴です。

和菓子といえば、真っ先に「餡子」を思い浮かべるかと思いますが、ただおいしいだけでなく、ヘルシーで様々な魅力がいっぱいなんです。小豆に含まれている物質は美容と健康にいいものばかり！

- ①ポリフェノール
(アンチエイジングに効果的)
- ②サポニン
(むくみの解消を助ける働き)
- ③ビタミンB1
(糖質をエネルギーに変える働き)
- ④カリウム
(血液中の老廃物の排出を促す働き)
などなど、ざっと挙げただけでもこんなに嬉しい効果が期待できてしまうのです。

以前、何十年の間、洋菓子店のオーナーとして働いておられた方から、「洋菓子店で働き続けた人と、和菓子屋で働き続けた人とは明らかに寿命の差がある。和菓子屋は小豆の良い成分を毎日のように体に取り入れているのではないだろうか」ということをお聞きしました。真偽の程は分かりませんが、様々な効果が期待される小豆です。なんだか納得してしまいます。ただ、餡子にすると、たくさん糖質が含まれますのであくまでも嗜好品としてお楽しみください。

私は子供の頃から頻りにケーキ作りはしていましたが、本格的な和菓子は作ったことがありませんでした。しかし、専門学校に入学し、洋菓子を専攻しつつ和菓子も学び、これまでは見ているだけだった様々な和菓子を作ることが出来るようになりました。

今回は和菓子の基本「こし餡」をご家庭で作りやすいようにアレンジしたものをご紹介します。時間はかかるものの簡単な作業ですので、ぜひご家庭で挑戦してみてくださいね。

出来上り量 約800g

<材料>

- 小豆 300g
- 砂糖 300g
- 塩 少々

<器具>

- 大鍋
- 小鍋
- ボウル
- ざる
- 漉し器
- さらし
- 木べら



<作り方>

- ①乾燥小豆を水で洗い、たっぷりの水に一晩つける。
- ②鍋にたっぷりの水を入れ、小豆を火にかける。沸騰したら少し水を加え、再び沸騰させ2、3分放置する。
- ③その後、ざるに取り湯を捨てる(このシブ抜きを2回繰り返す)。
- ④1ℓほどのたっぷりの水と共にシブ抜きをした小豆を入れ、強火にかける。
- ⑤沸騰すれば中火～弱火にし、1時間から2時間程度、芯が残らないように炊き上げる。
- ⑥目の荒いザルにかけ、皮の部分を大きめに取り除く。
- ⑦次に、粉ふるいのような目の細かいもので再びこす。
- ⑧こしたものの中にたっぷりの水を入れ10分程休ませる。
- ⑨餡が下に下がり、アクが含まれた上層

- とに分かれるので、ボウルを傾け、上澄みを静かに流す。
- ⑩これを2～3回、水が澄んだ状態になるまで繰り返す。
- ⑪ボウルにザル、さらにさらしを敷いて⑨を流す。
- ⑫さらしをねじる様に水分をしっかりと取り除き、パサパサの小豆生餡にする。
- ⑬鍋に入れ、砂糖と共に強火にかける。
- ⑭木べらを使いながら、ぼとりと落としたときに山形になる程度まで練り上げる。



- ⑮最後に塩を少々加え、味を締めて出来上り。
- ⑯パッドなどに移し、濡れ布巾をかぶせ、乾燥させないように冷ます。

この餡を使って大福やお饅頭を作ってみるのもいいですね。

小分けにして冷凍可能するといつでも食べられるので便利です。

また、お砂糖の分量、種類などはお好みに合わせて変更できますので、ご家庭でオリジナルの漉し餡をお楽しみください！



誕生日会、パーティーなどのデザート用ケーキを作ります。詳しくはメールでお問い合わせください。

パティシエYoshie :
recettesy@yahoo.co.jp

JPI ベルギーの日系旅行代理店
Japan P.I.Travel

▶好評受付中! 冬のJPIオリジナルツアー
すでに満席のコースもございます。お早めにご検討下さい。

▶JPI プチバカンス&リゾートバカンス
個人旅行は、経験豊富なJPI個人旅行デスクにお任せ下さい!

詳細は弊社ウェブサイト! ▶▶ <http://japanpitravel.com/>

チケットデスク: 02.5100120 ticket@japanpitravel.be
JPI ツアーデスク: 02.5100124 tour@japanpitravel.be
個人旅行デスク: 02.5100139 vacances@japanpitravel.be

Languages Unlimited

英語、フランス語を小グループで母国語の先生が教えます。
商業英語、TOEIC、IELTS、個人レッスン €37/時間

新コース「ヨーロッパで生活」
実用コース: 文化、習慣、祭り、歴史、観光
有益なフランス語の文を使いながら英語で授業。15時間€225

日本語でのお問い合わせ Tel 0486 50 44 29

Avenue de Tervuren 204, 1150 Bruxelles
info@languages-unlimited.be www.languages-unlimited.be