



構成 naoki chishi
撮影料理・スティーブ・キムラ © 2017

やさしい甘み！カラダ想いの

あんこ麴

作り方

- ① 小豆を水で軽く洗い、ざるにあげる。小豆がかぶる程度の水とともに鍋に入れ、火にかけて沸騰させたら一度茹でこぼす。
- ② 茹でこぼした小豆を鍋に戻し、再度水 600ml を入れ、火にかける。沸騰したら弱火にし、小豆が柔らかくなるまで煮る。
- ③ 小豆が指でつぶせるくらいになったら、人肌になるまで冷ましておく。
- ④ ヨーグルトメーカーなどの保温容器に、③の小豆、煮汁と、乾燥米こうじを入れ、しっかりと混ぜておく。60℃で8~10時間保温する。途中、2~3回全体を混ぜるようにする。
- ⑤ 甘味が出たら塩を加えて混ぜ合わせれば、できあがり。

<まずはあんこ麴を作りましょう！>

* 作りやすい量

材料	小豆	200g
	乾燥米こうじ	200g
	塩	小さじ 1/4



おいしいのみつけ！

あんこ麴のみつ豆



作り方

- ① 《寒天を作る》鍋に粉寒天と水 250ml (分量外) を入れてよく混ぜる。火にかけて煮立ったら弱火にし、さらに混ぜながら2分程度煮る。火を止め、容器に流し入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫に入れて冷やし固める。
- ② 《白玉だんごを作る》豆腐をざるにのせ、水きりをした後、白玉粉とともにボールに入れ、練る。白玉粉の粒がなめらかになったら、一口大に丸め、熱湯でゆでる。だんごが浮いてきたら、さらに1分茹でて氷水に取っておく。
- ③ ①の寒天を1.5センチ角に切る。器に寒天、白玉だんご、フルーツ、あんこ麴を盛りつけ、アイスクリームを載せ、黒みつを回しかける。

材料 (4人分)

あんこ麴	適量
粉寒天	2g
白玉粉	50g
豆腐 (木綿、絹どちらでも)	80g
フルーツ缶	小1缶 (好みの大きさに切っておく)

黒みつ	適量
アイスクリーム	適量

