

& | アンドな暮らしノート

暮らしにほんの少しの楽しみと安心を届けたい… & アンドな暮らしノートです。



冬はコタツでようかんタイム

北陸の冬の風物詩と言えば、水ようかん。特にお隣の福井県では、数百軒もの水ようかん屋さんがあると言われており、冬に水ようかんを食べる風習があります。また輪島の方では、「水ようかんの味で和菓子屋さんの評判も決まる」というくらい、人々の間でようかんはなくてはならない物になっています。ようかんと言っても、とろけるように柔らかいものからしっかり歯ごたえのあるものなど、お店によって個性は豊か。最近では、小豆ではなくピーナッツやレモンなどを使ったようかんも登場しています。寒い冬に、こたつに入りながらつめたく冷えたようかんを頬張る…。そんな、のんびりした時間の過ごし方も良いのでは？



秋に収穫された新豆の小豆でようかんを作るので、冬のようかんは美味しいのだそう!

あまってしまったようかんを賢く使ってクッキング!

アレンジレシピでようかん七変化!

つつい食べきれず残ってしまったようかんを、簡単にリメイククッキングで違うお菓子に変身!ようかんって、実はこんなに万能なんです!

スイートポテトみたいで絶品!



ようかんのバターソテー

【材料】羊羹(芋や栗がおすすめ)、バター
フライパンにバターを入れ、カットした羊羹を少し焦げ目がつくくらいまで焼けばできあがり。お好みでシナモンをかけても美味しい!



ようかんしるこ

【材料】羊羹、水、焼き餅
小さくカットした羊羹と水を鍋に入れ煮詰める。とろみができたら器に盛り、焼き餅を添えてできあがり!



ようかんクッキー

【材料】羊羹、薄力粉、サラダ油、きなこ
耐熱ボウルに入れた羊羹をレンジで加熱し液状に溶かす。その中に、残りの材料を全て入れて、厚さ1cmくらいに伸ばして750Wのレンジで3分程加熱!

中をカットしたら、
お餅がトロ〜リ!



ようかんとクリームチーズのホットサンド

【材料】羊羹、クリームチーズ、切り餅、食パン
食パンにカットした羊羹とクリームチーズ・薄切りの切り餅をサンドして、ホットサンドメーカーで焼き色が付くまで焼けば完成。

Check!



ようかんトライフルパフェ
【材料】羊羹、スポンジ又はカステラ
お好みのフルーツ、生クリーム
さいころ状にカットした羊羹とスポンジ・フルーツ・生クリームを交互にグラスに入れ、仕上げにアラザンをトッピング!



ようかんクリームどらやき

【材料】羊羹、生クリーム、パンケーキ
羊羹を鍋に入れ、弱火で煮溶かして水分を飛ばす。冷めたら固めに点てた生クリームと合わせる。焼いたパンケーキの間にたっぷりサンドすればできあがり。お好みで小さくカットした羊羹をクリームの中に入れて、食感も楽しめます!

ちょっとした
パーティーフードに
ぴったり!!



ようかんバターカナッペ

【材料】羊羹、バター、バゲット、生姜
薄くスライスした羊羹でカットしたバターと細切りの生姜をくるみ、バゲットの上にトッピング!

Delicious!



ようかんと
こたつって
サイコー!!

季節の健康レシピ | Vol.4

小正月に食べるといとされる行事食 /

小豆粥

古来中国では、疫病神を祓うため、冬至に小豆粥を食べるといいう風習がありました。この風習が平安時代に日本へ伝わり、正月15日に小豆粥を食べると、一年間の邪気を祓い万病を除くと言われてます。ちょっとお正月に食べすぎたな...という方は、やさしい味わいの小豆粥で胃を休めてあげましょう!

【作り方】

1. ざるで水洗いしぬめりをとっておいた白ご飯(適宜)に、水(ご飯が1cmほど隠れるくらいの量)と塩を加え強火で沸騰させます。
2. ぐつぐつしてきたら、市販のゆであずきを汁ごとに加え弱火で水分が少なくなるまでコトコト煮込みます。
3. お好みで塩加減を調整したら出来上がり! 三つ葉やゴマを添えると彩りもキレイに。

美味しい、養生ご飯

シンプルだけど

