

おうちで作るとまた格別！意外と簡単

その他 手作りあんこ

所要時間：約 90 分
(べったり時間 15 分)

材料（できあがり約 750 g）

小豆 250g

砂糖 200～250g

（できれば、きび砂糖やてんさい糖、ザラメ糖など）

塩 ふたつまみ(2g 程度)

作り方

1. 600mL の熱湯を鍋に沸かしておく
2. 小豆を軽く水洗いして、準備しておいた熱湯の中に入れ、再び沸騰してきたら弱火にして約 20 分間煮る(水から煮ても OK)
3. 豆がふっくらしてきたら 500mL の水を加えて(びっくり水)、再び沸騰させてからザルにあげる(この工程を渋切という)
4. 鍋に小豆を戻して、水を 600～800mL 加えて弱火で 60 分ほど煮る(途中でアクが出てきたら取り除く・水分が少なくなったら足す)
5. 小豆がやわらかくなったら、砂糖を 2～3 回に分けて加え、その都度よく混ぜる
6. 最後に塩を入れて味を整えたら完成(冷めると固くなるので、理想よりも少し緩いくらいで OK)

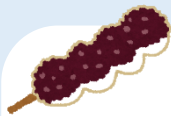
栄養価 (1 人前※8 人で分けた場合)

熱量(加り-)：226kcal たんぱく質：6.4g 塩分：0.3g

あんこを作るときのコツ

手作りは、甘さが調節できたり市販品とはまた違うおいしさがありますが、上手にできないとの声も…
おいしくするためのちょっとしたコツをご紹介します！

- ◆ 豆に水分が入り、少しふっくらしてから
びっくり水を入れる
- ◆ 小豆が十分柔らかくなってから砂糖を入れる
- ◆ 砂糖を入れたら焦げないようにかき混ぜながら
水分を飛ばす
- ◆ 冷めると固くなるので、少し緩いくらいで火を
とめる



あんこの保存方法

あんこは冷蔵庫で 2~3 日程度、冷凍保存だと 1
~3 ヶ月程度保存できます。冷凍するときは、小分
けにしたり、チャック付きの袋に薄く延ばして菜箸
などでくぼみをつけておくと使いやすいです。使う
ときは冷蔵庫や室内で自然解凍がおススメです。



#

たっぷり作ってアレンジいろいろ

焼いたお餅や、お団子などにかけて食べてもも
ちろんおいしいですが、お子さんと一緒に色々ア
レンジをして楽しんでみては♪



あんこ入りベビーカステラ

タコ焼き器にホットケーキミックスで作った生
地を入れて中にあんこやチーズを入れて焼く

あんこ春巻き

春巻きの皮にあんこを入れて細く包み、ホット
プレートにバターを溶かして焼く(細く切った
餅やバナナを入れても OK)



手作りあずきアイス

あんこ 100g に牛乳(豆乳でも OK)150mL 入れ
て、好みにハチミツや練乳などを足したら、好
きな型に流して冷凍庫で冷やし固める

他にも、小倉トースト・お汁粉・おはぎにしたり、
アイスやクレープ、ワッフルにかけて食べても♪