

伝えたい
はだの
落花生レシピ

みそピー



JAはだの
女性部




ピーなマン

やえのちゃん


JAはだのオリジナルキャラクター

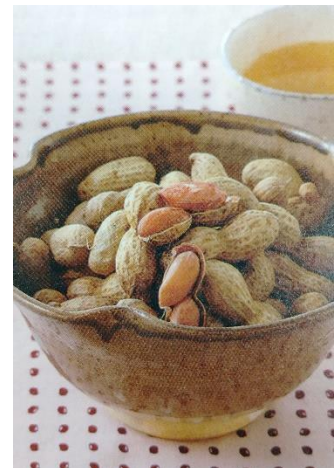
1. パラパラみそピー

<p>材 料</p>	<p>落花生(乾燥したもの)…500g 砂糖…200g みそ…大さじ2 みりん…大さじ2 サラダ油…大さじ1と1/2</p>
<p>作 り 方</p> 	<p>①砂糖100gとみそ、みりんはよく混ぜ合わせておく。 ②鍋にサラダ油を熱し、落花生を入れて中火で炒る。 パチパチと音がしてきたら弱火にし、さらに20分ほどじっくりと炒る。 ③②を①に加えてよく混ぜ、粗熱が取れたら残りの砂糖を加えてざっくり混ぜる。</p>




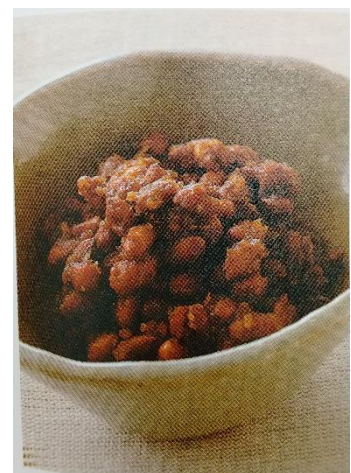
2. ゆで落花生

<p>材 料</p>	<p>落花生(生・殻つき・掘りたての新鮮なもの)…1kg 塩…大さじ2</p>
<p>作 り 方</p> 	<p>①落花生はていねいに洗う。 ②鍋に入れてかぶるくらいの水を加え、塩を加えて50分ほどゆでる。圧力鍋を使うと10分ぐらいでOK。ゆで汁ごと冷ましてできあがり。</p>




3. みそピー

<p>材 料</p>	<p>落花生(生)…500g みそ…100g 砂糖…100g みりん…大さじ2 揚げ油…1/2カップ</p>
<p>作 り 方</p> 	<p>①落花生は低温の油で、じっくりと揚げる。割ってみて中が茶色になるくらいまでが目安。 ②小鍋にみそ、砂糖、みりんを合わせ、火にかけておく。 ③①が揚げたら熱いうちに②に加え、手早く混ぜる。</p>




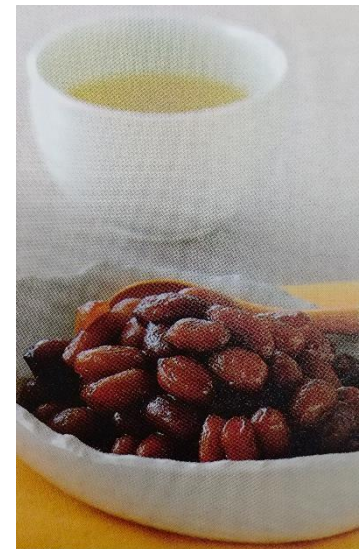
4. みそ落花生菓子

<p>材 料</p>	<p>落花生(生)・・・500g 砂糖・・・200g みそ・・・大さじ2 みりん・・・大さじ1 サラダ油・・・大さじ1</p>
<p>作 り 方</p> 	<p>① 砂糖、みそ、みりんはよく混ぜ合わせておく。 ② 鍋にサラダ油を熱し、落花生を入れて中火で炒る。パチパチと音がしてきたら弱火にし、20分ほどじっくりと炒る。 ③ ②を①に加え、よく混ぜる。</p>




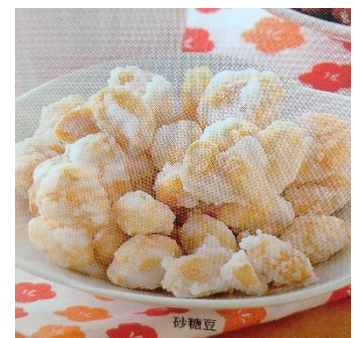
5. 落花生煮豆

<p>材 料</p>	<p>落花生(生)・・・300g 重曹・・・小さじ1 砂糖・・・120～150g 塩・・・少々</p>
<p>作 り 方</p> 	<p>① 落花生は重曹を入れたたっぶりの水に、一晩つける。 ② ①を汁ごと圧力鍋にかけ、ふりこが回ってから15分煮る。 ③ 煮汁は捨てて水を八分目ほど加え、再度火にかけ、砂糖を2回に分けて入れる。 冷めたら再度火を入れ、塩で味を調える。こうすることで味が良くしみ込む。</p>




6. 砂糖豆

<p>材 料</p>	<p>落花生(生)・・・500g 塩・・・1/2カップ 砂糖・・・500g 水・・・1/4カップ</p>
<p>作 り 方</p> 	<p>① 鍋に落花生と塩を入れて中火で炒る。パチパチと音がしてきたら弱火にし、20分ほどじっくり炒る。割ってみて中が薄茶色になるまでが目安。薄皮をむき、塩を取り除く。 ② 鍋に砂糖と水を入れて煮詰め、泡が小さくなったら弱火にし、①を加えてからめる。</p>




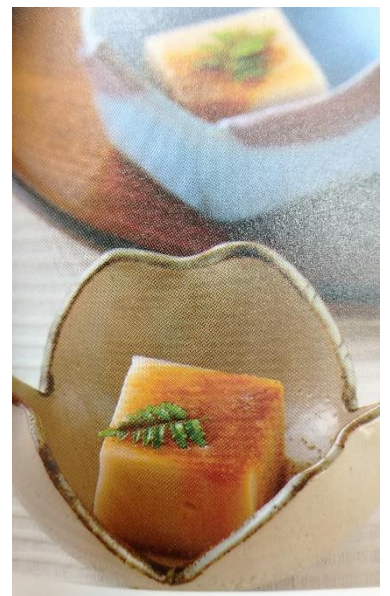
7. 落花生きんとん

<p>材 料 (6~8個分)</p>	<p>落花生…400g 砂糖…120g 塩…小さじ1/2 栗の甘露煮…適宜 重曹…6g</p>
<p>作 り 方</p> 	<ol style="list-style-type: none"> ①落花生は重曹を加え、たっぷりのお湯に一晩つけておく。 ②①を圧力鍋で15分ほど煮、そのまま冷ます。 ③②の水を変え、さらに圧力鍋で20分ほど煮る。 ④ やわらかくなった豆をフードプロセッサーにかけさらに裏ごして砂糖、塩を加えて混ぜ合わせる。 ⑤④をふきんに包んで絞り、栗を飾る。




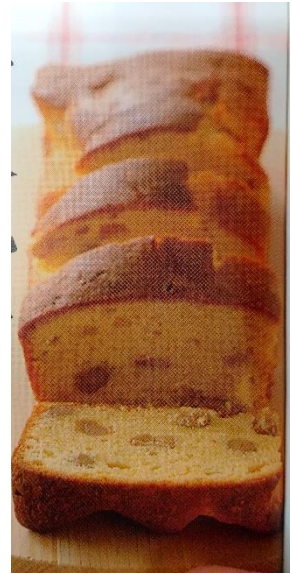
8. 落花生豆腐

<p>材 料 (4人分)</p>	<p>落花生(生)…100g 葛粉…80g 水…3カップ A(しょうゆ大さじ3、白すりごま大さじ3、砂糖大さじ3) 木の芽…4枚</p>
<p>作 り 方</p> 	<ol style="list-style-type: none"> ①落花生はやわらかくゆでる。湯をきってミキサーに入れ、水1カップを加えて攪拌し、ふきんでこす。 ② 鍋にこした汁と葛粉、水2カップを入れて火にかけ、よくかき混ぜながら少し粘りが出るまで練る。 ③ ②を流し缶に入れ冷ます。 ④ 適当な大きさに切り分け、混ぜ合わせたAをかけ、木の芽を飾る。




9. ゆで落花生のパウンドケーキ

<p>材 料 (18×8×6 cmの パウンド型 1台分)</p>	<p>A(ゆで落花生20g・ピーナッツペースト30g・洋酒大さじ 2) 卵…2個 無塩バター(室温にもどす)…120g B(薄力粉140g・砂糖120g・ベーキングパウダー小さじ 1)</p>
<p>作 り 方</p> 	<ol style="list-style-type: none"> ① 卵は卵黄と卵白に分け、卵白はしっかりと泡立ててメレンゲを作っておく。 ② ボウルにバターを入れて泡立て器でクリーム状に練り、卵黄を1個ずつ入れてすり混ぜる。さらにA、ふるったBを2～3回に分けて加え、さっくりと混ぜる。 ③ ②に①のメレンゲを加え、全体をさっくりと混ぜる。型に流し入れ、180℃に温めておいたオーブンで40分焼く。




10. ピーナッツクッキー

<p>材 料 (25～30個分)</p>	<p>落花生粉…60g 無塩バター(室温にもどす)…100g 砂糖…40g 卵…1/4個 薄力粉…90g 溶き卵…適量 ピーナッツ(飾り用)…適宜</p>
<p>作 り 方</p> 	<ol style="list-style-type: none"> ① ボウルにバターを入れ、泡立て器でクリーム状に練る。砂糖を加えて白っぽくフワットするまですり混ぜ、卵を少しずつ加えてさらにすり混ぜる。 ② ふるいにかけて薄力粉、落花生粉を①に加え、木べらでさっくりと混ぜる。直径3cmほどの棒状に整え、冷蔵庫で約20分寝かせる。 ③ 休ませた生地を4～5mmの厚さに切り、表面に溶き卵を塗り、2つに割ったピーナッツを飾り、天板に並べる。 ④ 160～170℃に温めておいたオーブンで12～15分焼く。




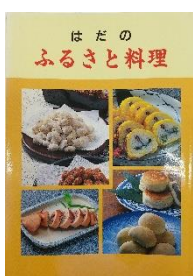
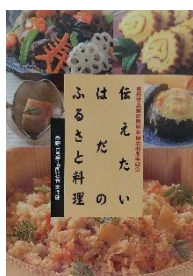
11. 落花生入り白玉フルーツ添え

<p>材 料 (4人分)</p>	<p>白玉粉…100g 牛乳…1/2カップ 落花生粉…60g ゆで小豆(缶詰)…大さじ4 果物(旬のものを好みで)…適量 チェリー(缶詰)…適量</p>
<p>作 り 方</p> 	<p>①ボウルに白玉粉を入れ、人肌程度に温めた牛乳を少しずつ加えて練り混ぜる。さらに落花生粉を加え、耳たぶくらいの柔らかさに練る。 ②①を棒状に伸ばしてから一口大に丸め、真ん中を指で軽く押す。 ③鍋にたっぷりの湯をわかし、②を入れて1~2分ゆでる。浮いてきたら氷水に取り冷ます。 ④水気をきって器に盛り、ゆで小豆をかけ、果物を彩りよく添える。</p>



12. 落花生ババロア

<p>材 料 (4人分)</p>	<p>ゆで落花生…150g 粉ゼラチン…10g 砂糖…50g 生クリーム…1カップ 牛乳…360ml</p>
<p>作 り 方</p> 	<p>①粉ゼラチンは水大さじ4に振り入れふやかしておく。 ②落花生、牛乳1/2カップは人肌程度に温めてフードプロセッサーに入れ、落花生の粒が少し残るくらいに攪拌する。 ③鍋に②と残りの牛乳、砂糖を入れて温め、①を加えて煮溶かす。 ④水を張ったボウルに③の鍋を入れ、生クリームと同じ温度まで冷ます。 ⑤別ボウルに生クリームを入れてとろっとするまで泡立てて、④に加えて混ぜる。器に入れて冷やして固める。</p>



⇐今回のレシピはこちらの料理本に掲載しています。

お問い合わせは…JAIはだの 生活福祉課
0463-72-7661