

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

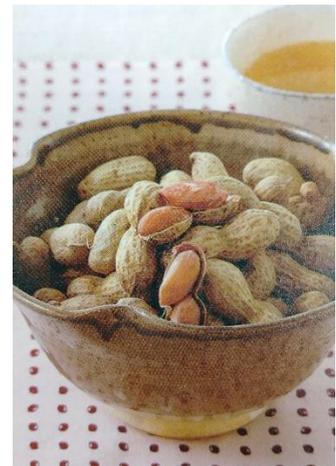
# 1. パラパラみそピー

<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が揚がったら熱いうちに②に加え、手早く混ぜる。</p>



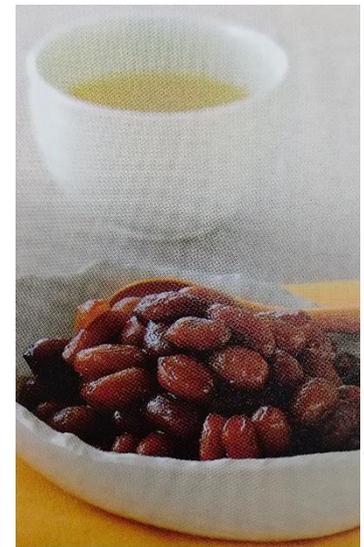
## 4. みそ落花生菓子

<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。          ③②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。          ②①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>



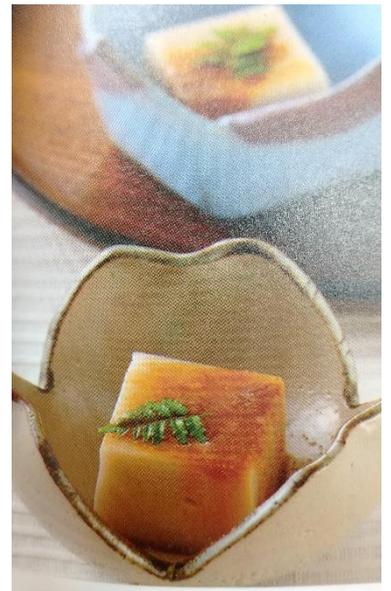
# 7. 落花生きんとん

<p><b>材 料</b> (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><b>作 り 方</b></p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>②①を圧力鍋で15分ほど煮、そのまま冷ます。</li> <li>③②の水を変え、さらに圧力鍋で20分ほど煮る。</li> <li>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。</li> <li>⑤④をふきんに包んで絞り、栗を飾る。</li> </ol>



# 8. 落花生豆腐

<p><b>材 料</b> (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><b>作 り 方</b></p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>③ ②を流し缶に入れ冷ます。</li> <li>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。</li> </ol>



## 9. ゆで落花生のパウンドケーキ

<p><b>材 料</b> (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><b>作り方</b></p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol>



## 10. ピーナッツクッキー

<p><b>材 料</b> (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><b>作り方</b></p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>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ツとするまですり混ぜ、卵を少しずつ加えてさらにすり混ぜる。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>④ 160～170℃に温めておいたオーブンで12～15分焼く。</li> </ol>



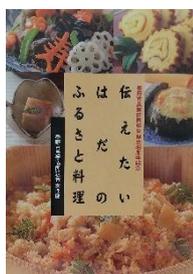
# 11. 落花生入り白玉フルーツ添え

<p><b>材 料</b> (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><b>作 り 方</b></p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol>



# 12. 落花生ババロア

<p><b>材 料</b> (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><b>作 り 方</b></p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>①粉ゼラチンは水大さじ4に振り入れふやかしておく。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol>



≡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