

◆ 料理名 新食感！ 長芋の水ようかん

◆ 氏名 吉田 育美 (主婦)



◆ コメント

普通あまり用いない長芋を使用した、変わりようかんです。小豆だけのようかんよりかみごたえがあり、最後に加える甘納豆がコロコロしていてアクセントになっています。小さいお子さんにもぜひ食べてもらいたいです。

◆ 4人分の材料

- 長芋・・・・・・・・・・ 400g
- 〔 水・・・・・・・・・・ 200cc
- 粉寒天・・・・・・・・ 4g
- 砂糖・・・・・・・・・・ 60g
- 甘納豆・・・・・・・・・・ 大さじ4

◆ つくり方

- ① 長芋は1cm厚さに切ってからゆでて、水気を飛ばしてなめらかに潰す。
- ② 小鍋に分量の水を入れ、粉寒天を振り入れて火にかけ、沸騰状態を保って寒天を完全に煮溶かし、砂糖も加える。
- ③ 潰した長芋も②に加えて混ぜ合わせ、サッと水にくぐらせた甘納豆を加えて型に流し冷し固める。

◆ 栄養士からのコメント

穏やかな甘みです。手作りの良さが溢れていますね。粉寒天と砂糖を混ぜてから水を加えて沸かした方が作りやすいようでした。お正月料理にもなります。

長芋は生で食べられるお芋ですが、痒くなる方もいます。煮ものにしたり揚げ物にすると違う食感になって料理の幅が広がります。