

親子で体験おやつレシピ

梅シロップ、麴甘酒、牛乳もち、豆腐白玉を紹介します。

No. 1



もうすぐ梅雨に入りますね。「梅雨」は、梅の実が熟すころに降る雨という意味からついたという説があります。

お店では、梅を漬ける準備として、氷砂糖、焼酎、保存瓶など店頭にたくさん並んでいます。そこで、梅ジュースの作り方を紹介します。ぜひ、親子で挑戦してみてください。

昔、甘酒は、夏の飲み物として親しまれてきたようです。「飲む点滴」といわれるように、夏バテ防止、熱中症予防にいい飲み物です。

梅シロップ

材料

- ・青梅 1kg
- ・氷砂糖 1kg
- ・保存瓶 3～4ℓ容量
- ・竹串

作り方

- ① 青梅のへたを竹串でとり、水洗いをして、あく抜きのためたっぷりの水に一晩つける。
- ② ざるに上げ、水切りをし、キッチンペーパーでふく。
- ③ 保存瓶に、梅、氷砂糖を交互に入れる。
- ④ 1日数回、ビンをゆすり、全体をなじませ、日の当たらない場所で保管する。(2週間ほどできあがります。)
- ⑤ 梅の実を取り出し、冷蔵庫に保管する。

※ できあがった梅シロップをお好みで、水、炭酸水などで割ると、梅ジュースができます。牛乳と割ってもおいしいですよ。青梅シロップは、今の時期でしか作れませんが、いろいろな果物で試してみると楽しいです。

ポイント

- ・保存瓶は、熱湯で消毒し、よく乾燥させておくこと。
(いきなり熱湯をかけるとガラスが割れてしまうので、60℃程度の湯を入れて保温してから熱湯をかけるとよいです。)

麴甘酒

材料

- ・ごはん 100g
- ・水 200cc
- ・米麴 400g
- ・冷水 400g
- ・生姜 適量
- ・炊飯器
- ・ふきん・温度計

ポイント

- ・70℃以上の温度では、麴菌が死滅してしまいます。また、50℃以下だと麴菌のはたらきができなくて、甘みがつくれません。温度管理が大切です。

作り方

- ① ごはんに水を加えて加熱し、おかゆを作る。
- ② おかゆに冷水を加え、温度を70℃くらいに下げる。
- ③ 米麴を加え、温度が60℃～65℃を確認し、炊飯器の釜に移す。
- ④ 炊飯器のふたを開けたままぬれぶきんをかぶせ、保温スイッチを押しふたを開けたまま保温する。
- ⑤ 3時間たったらかき混ぜ、時々かき混ぜながら8時間程度保温すると麴甘酒のできあがり。
- ⑥ 冷まして保存容器に移し冷蔵庫で保管する。
- ⑦ 麴甘酒をコップに移し、すりおろし生姜を加えていただきます。冷たいままでも、温めてもおいしいです。

※ 材料の米や麴、発酵時間などにより甘みも変わります。何度作っても全く同じにならないところが、おもしろいところです。また作ってみようという意欲につながるとよいですね。





ご家庭にある物で、簡単に作れるおやつです。どちらも食感と弾力の違いが楽しめます。

牛乳もち

材料

- ・牛乳 400ml
- ・片栗粉 大さじ6
- ・砂糖 大さじ3
- ・きな粉 適量（器にしく分）
- ・きな粉 大さじ3
- ・砂糖 大さじ3
- ・塩 少々

作り方

- ① 砂糖と片栗粉を混ぜて鍋に入れ、牛乳を入れよく混ぜる。
- ② よく混ぜながら中火で温める。とろみがつき始めると一気に固まるので注意する。
- ③ 固まってきたら2分くらいよく混ぜながら加熱する。
- ④ 平たい器にきな粉をしいておく。
- ⑤ きな粉の上に③を流し入れ、粗熱を取り冷蔵庫で冷やす。
- ⑥ きな粉、砂糖、塩を合わせておく。
- ⑦ ⑤を食べやすい大きさにカットし、合わせたきな粉をまぶしてできあがり。

豆腐白玉

材料

- ・白玉粉 140g
- ・絹ごし豆腐 240g

作り方

- ① 白玉粉と絹ごし豆腐を混ぜ合わせ、耳たぶくらいのやわらかさにまとめる。
- ② 沸騰した湯の中に、丸めながら入れる。団子が浮いてきたら1分くらい茹で、氷水にとる。

※ お好みで、黒蜜やきな粉をかけてもよいですし、フルーツと合わせてもおいしいです。豆腐を使うことで、冷めてもやわらかいのが特徴です。

口に入れる食べものを自分で作る体験は、将来につながる食育のひとつです。小さいときに体験した感覚は、大人になっても思い出されます。その季節でしか体験できないことはさらに貴重な経験となることでしょう。

ぜひ、親子で作ってみてください。

ポイント

・豆腐の水分量で柔らかさも変わります。豆腐を少しずつ加え調整しましょう。木綿豆腐でも作れます。どちらも耳たぶくらいのやわらかさが目安です。様子をみながら作りましょう。

