

## 紫いもようかん

韮崎市

材料	(4人分)
紫いも	250 g (正味 200 g)
砂糖	50 g
粉寒天	小さじ2
塩	少々
水	150cc

近年、紫いもが栽培されるようになり、砂糖を加えることでさらに鮮やかな紫色がでます。寒天も使用しているので、食物繊維も摂れます。紅あづま等の黄色いもの場合は、甘みが強いので砂糖は、40 g に減らします。

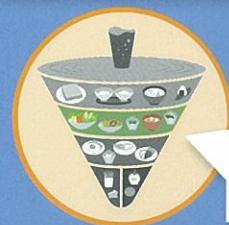


副菜 1つ

栄養価 (1人分)	エネルギー たんぱく質	114 kcal 0.6 g	脂質 塩分	0.1 g 0.1 g
--------------	----------------	-------------------	----------	----------------

## 作り方

- 紫いもは厚さ 2 cm に切って皮を厚めにむき、水にさらす。
- 紫いもはラップをして電子レンジで 4 分加熱し、熱いうちに細かくつぶす。
- 鍋に水 150cc、砂糖、粉寒天、塩を加えて混ぜる。中火にかけ、煮立ったら紫いもを加え、木べらでさらにつぶし、煮立ったら火からおろす。
- ③の鍋底を水につけ、湯気が目立たなくなるまで混ぜながら、荒熱を取る。
- 固める容器にサランラップを敷き、流し込む。表面を平らにし、そのまま冷まして固める。ラップごと取り出し、好みの大きさに切り分ける。



## 抹茶入り長いもようかん

北杜市

材料	(4人分)
長いも	400 g
寒天	1本
水	300 cc
砂糖	200 g
抹茶	大さじ 2~3
塩	少々

武川町の特産品である長いもを使いました。  
●長いもの白さを上手に利用したものと、抹茶をえたものをひとつの器に盛り付けると、とても映えます。今回は抹茶入りを味わっていただきます。

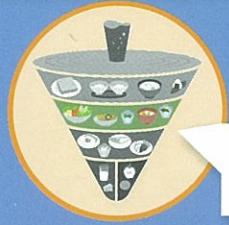


副菜 1つ

栄養価 (1人分)	エネルギー たんぱく質	178 kcal 2.1 g	脂質 塩分	0.3 g 0.3 g
--------------	----------------	-------------------	----------	----------------

## 作り方

- 長いもは皮をむいて小さく切り、ふかす。
- やわらかくなったらミキサーでつぶす。(裏ごしをしてもよい)
- 前もって寒天はちぎって水に浸しておく。固く絞って分量の水の中に入れ、火にかけ煮溶かす。砂糖を加え、溶けたら長いものすりおろしたものを入れる。抹茶・塩をお湯で溶かしたものを入れ、全体に混ぜ、火から下ろし、木杓子で混ぜながら人肌程度に冷ます。
- 流し箱を水でぬらし、流し固める。



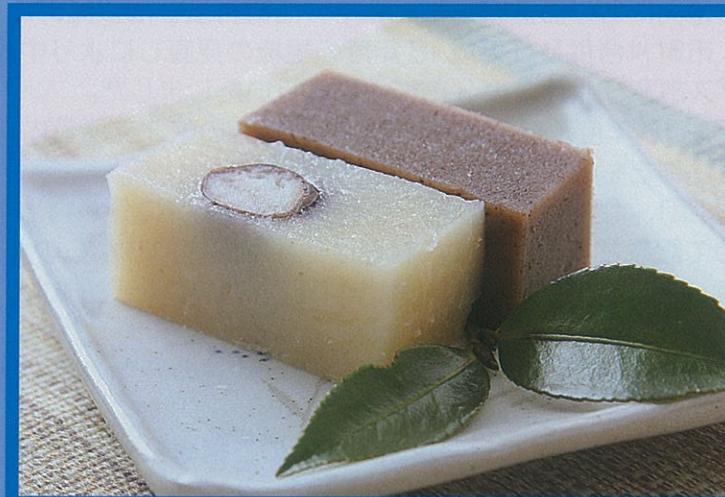
## 花豆のようかん

北杜市

材料	(10人分)
白花豆	400 g
花豆(煮た物)	20 個 (100 g)
粉寒天	4 g
水	2.5 カップ
砂糖	1 カップ

花豆は須玉町の特産品です。

- 白い花豆と赤紫の花豆を上手に利用した一品です。
- 甘煮を煮るときには、水から豆が顔を出さないように煮るのがポイントです。



栄養価 (1人分)	エネルギー たんぱく質	117 kcal 4.0 g	脂質 塩分	0.4 g 0.0 g
--------------	----------------	-------------------	----------	----------------

## 作り方

- 白花豆を一夜水に浸しておく。
- ①の花豆を茹でる。
- 茹でた花豆 3 カップと水 1 カップをミキサーで攪拌する。
- 鍋に水 1.5 カップを入れて温め、寒天 4 g を加えて煮溶かす。
- ④に、砂糖 1 カップと③の花豆を入れてよく混ぜる。
- 流し箱に⑤を流し入れ、煮てある花豆を 20 粒入れて冷やし固める。

### 花豆の煮方

- 豆は水洗いして、2 日位水に浸しておく。
- ①の豆をたっぷりの水で茹でる。3 回位茹でこぼす。色が出たら水を換えてあくを取る。火は弱火で煮ていく。
- 柔らかくなったら、砂糖と塩を 2 回に分けて入れ、煮含める。煮ている時は常に豆が水から顔を出さないようにすると、崩れにくい。

## スモモ(ソルダム)のゼリー

南アルプス市

材料	(4人分)
ソルダム(煮たもの)	350 g
粉寒天	4 g
水	350 cc
砂糖	120 g

スモモは、南アルプス市の特産です。

- スモモの中でもソルダムは色が赤く、鮮やかです。良く熟したものでゼリーを作るときれいです。



栄養価 (1人分)	エネルギー たんぱく質	154 kcal 0.5 g	脂質 塩分	0.9 g 0.0 g
--------------	----------------	-------------------	----------	----------------

## 作り方

- ソルダムの皮と種を除き、半量になるまで煮ておく。
- 粉寒天に水を入れて煮立て、砂糖を加えて煮溶かす。
- 荒熱を取った②に①のソルダムを入れて混ぜ、型に流して冷蔵庫で冷やし固める。