

# 1月のレシピ



あけましておめでとうございます。  
今年もよろしくお願い致します。  
今回はちょっと変わったデザート、りんごを使った羊羹をご紹介します。甘すぎず食べやすい羊羹です。ぜひ作ってみてください。



## りんご羊羹



エネルギー：68kcal



### ★材料（4人分）★

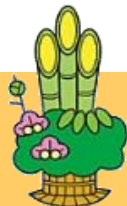
- |             |       |     |
|-------------|-------|-----|
| • りんごジュース   | 160cc | } A |
| • 粉寒天       | 1.5g  |     |
| • 砂糖        | 10g   |     |
| • 白あん（こしあん） | 80g   |     |

- |            |      |     |
|------------|------|-----|
| • りんご      | 1/4個 | } B |
| • 砂糖       | 2g   |     |
| • クッキングワイン | 1.6g |     |
| • レモン汁     | 0.4g |     |
| • シナモン     | 1g   |     |



### ★作り方★

- ①鍋にAを入れて火にかける。
- ②①が沸騰したら火を止め、白あんを入れてよく混ぜる。
- ③混ぜたら器に注ぎ、冷やし固める。
- ④りんごは1cm角に切っておく。
- ⑤別の鍋に④とBを入れ、15～20分煮る。
- ⑥⑤をお皿に移し、冷やしておく。
- ⑦③の上に⑤を乗せて完成。



## 1月11日は鏡開きです

鏡餅はお正月飾りの一つとして飾られ、新年の神様である年神様にお供えするもので、年神様が正月の間に宿る場所です。鏡開きはその鏡餅を下ろし、お雑煮やおしるこにして食べる日本の年中行事です。年神様の力が宿った鏡餅を食べることで力を授けてもらい、一年の無病息災を願います。よって、飾るだけではなく下ろして食べ終わるまでが鏡開きになります。

鏡開きといえば「ぜんざい」と「おしるこ」、皆さんはこの違いが分かりますか？東日本と西日本で特徴や定義が違います。

おしるこ：東日本→小豆を砂糖で甘く煮た汁の中に餅を入れたもの

西日本→こし餡の小豆を砂糖で甘く煮た汁の中に餅を入れたもの

ぜんざい：東日本→汁気のない餡を餅にのせたもの

西日本→粒餡の小豆を砂糖で甘く煮た汁の中に餅を入れたもの

それぞれ違いがあって面白いですね。お餅は美味しいですが、慌てて食べて喉に詰まらせないように注意しましょう。

