



あまなっとう つく 甘納豆はどうやって作るの

まめ さとう しるざとう 豆を砂糖づけにして、につめ、白砂糖にまぶす

あまなっとう す ちい た あと ひ た す
甘納豆は、好きですか。小さなつぶで、食べやすいので、後を引き、つい食べ過ぎたりしますね。豆のまわりに砂糖がいっぱいついてるので、食べた後、口のまわりや、手がべたべたした経験はありませんか。

あまなっとう まめ つが つく まめ が し いっしゅ ざいりょう まめ
甘納豆は、豆を使って作る、豆菓子的一种です。材料になる豆は、アズキ、キントキマメ、インゲンマメ、ソラマメ、ササゲなどです。これらの豆を砂糖づけにして、あまくにつめ、それをさらに、白砂糖にまぶして作ります。

つか あまなっとう つく ほうほう アズキを使って、甘納豆を作る方法

まず、アズキを一晚水につけ、その後、やわらかくなるまでにます。アズキがにたったら、「あく」をとり、水を加えて、また、にるという作業をくり返します。

アズキがにえて、やわらかくなったら、砂糖をこくにつめたものの中にアズキをつけ、また、火にかけ、中のアズキをかき回しながら、熱を加えます。

アズキが熱くなったら、ざるにとってこします。そして、その「にじる」だけをつめまします。その後、ざるにとったアズキをもう一度入れ、よくかき回します。

この作業を何回くり返します。そして、まったく水気がなくなったら、砂糖を入れた容器の中にアズキを少しずつ入れます。この容器の中で、アズキを転がして、砂糖をつけ、熱を冷まし、乾燥させると、でき上がりです。

このように甘納豆は、とてもたくさんの砂糖を使って作ります。（監修・青木 国夫）

