



落花生の甘煮

落花生は別名南京豆、ピーナツと呼ばれ女木島、男木島で古くから大切に栽培されてきました。収穫した落花生の殻をむき、コトコトと薄皮が破れないように気長に煮ます。砂糖を加えた甘煮は、香ばしくこくのあるおいしさを醸し出す、島ならではのふるさと料理です。

【作り方】

- ① 薄皮のついた落花生を、炭酸を入れたたっぷりの水に一晩浸ける。
- ② 翌日に①を軽く水洗いし、かぶるていどの沸騰した湯に入れて弱火で4～5時間煮る。
- ③ ②に楊枝を刺し、やわらかくなったのを確かめてから砂糖を入れる。20分ほど弱火で煮て最後に塩を加えて煮上げる。(強火で煮たせると薄皮が破れて潰れるので注意する)

【一口メモ】

- ・ 豆類は、炭酸を入れた水に浸けるとやわらかく、ふっくらと煮ることができます。
- ・ レンコン、ニンジン、ゴボウ、コンニャクなどを加え、しょうゆで味を調えると五目煮になります。
- ・ 落花生の脂質は、大豆の2.5倍。おやつやおつまみだけでなく、あえもの、ドレッシングの食材としても、食事に取り入れてほしいです。

【材料】(4人分)

落花生(生).....	500g
砂糖.....	150g
塩.....	小さじ1
炭酸.....	大さじ1/2弱
水.....	適量