



簡単! ヘルシー! かわいい! かんぴょう de sweets!!

手束 恵理さん (IFC栄養専門学校)



対象：ユウキくんのおやつ…1人分のエネルギー：281kcal

材料 (1人分)

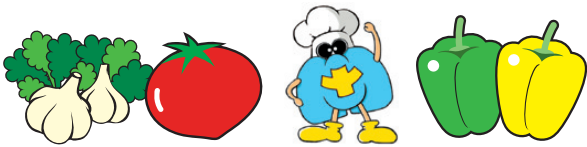
かんぴょう	0.3g
水	200cc
砂糖	6g
レモン汁	2g
バタービスケット	1枚(7g程度)
有塩バター	4g
クリームチーズ	15g
砂糖	2g
冷凍パイシート	30g
粉砂糖	0.1g
ミントの葉	適量
チョコペン(絵柄によって用意)	

作り方

- ① かんぴょうを塩水(分量外)に浸け、軟らかく戻す。(約30分)
- ② ①を軽く水洗いし、3cm幅に切る。
- ③ 鍋に水、②を入れ、20分くらい煮る。
- ④ ③に砂糖6g、レモン汁を加え、水分がほぼなくなるまで煮詰める。
- ⑤ 市販のビスケットをビニール袋に入れ、麺棒等でたたき細かく砕く。
- ⑥ ⑤に溶かしたバターを加え、ビスケット全体にまんべんなく浸み込むように混ぜる。
- ⑦ クリームチーズに砂糖2gを加えて混ぜる。
- ⑧ マドレーヌ型等の耐熱容器にパイシートを敷き、上に⑥のビスケット、⑦④の順にのせてオーブントースターで約20分間焼く。
- ⑨ 焼けたら少し冷ましてから粉砂糖を掛け、チョコペンでデコレーションをし、ミントの葉をのせて完成!!

★ One Point

かんぴょうは、前日から水に浸けておくことで煮る時間を短縮できます。



レシピを考えた理由

私の地元である栃木県のかんぴょうの生産は、日本で約8割を占めています。かんぴょうと聞くと、ロールキャベツに巻かれているものや、ちらし寿司の具など少し脇役のイメージを抱く方がほとんどだと思います。

しかし、栄養学校に通い、地元の食材やその他食品の栄養価を調べていると、かんぴょうはとっても優秀な食材であることに気付かされました。

かんぴょうにはナトリウムの排泄を促して血圧を下げたり、エネルギー作りに働く「カリウム」、骨や歯を構成したり、体の生理機能を調整する「カルシウム」、食後の急激な血糖値の上昇を防いだり、便通などを良くする「食物繊維」が多く含まれています。

そして、スーパーマーケット等では乾燥した状態で販売されていますので、日持ちもしますし、値段も安く経済的です。かんぴょうは調味料を使わずに水で戻しただけの状態だとほぼ無味なのです。このように脇役的な存在ではもったいないかんぴょうをどうにかメインとして使用することが出来ないかと思い、今回このレシピを考案しました。意外かもしれませんが、かんぴょうを砂糖で煮詰めていくと洋ナシのような味・食感になります。更にカルシウムの含まれるクリームチーズを合わせることで、とっても美味しく成長期に必要な栄養素をたくさん摂取することができます。このスイーツをぜひ全国のお子様に食べて頂きたいです。

選 評

かんぴょうの生産量の8割以上を占める栃木県に住む手束さんは、地元の食材をテーマに新しいスイーツを考案されました。

かんぴょうには、独特の食感はあるものの、目立った味がないため、脇役になりがちですが、主役に抜擢しようと試行錯誤した末に、かんぴょうの砂糖煮が洋ナシの食感に通じる点に気付き、クリームチーズと合せてタルトにしました。まさに地元愛に満ちたレシピです。