



か 噛む かむ お料理レシピ



このコーナーでは、身近にある食材を考えて選んだり、あるいは調理法をほんの少し変えるだけで噛む回数が自然に増え、無理なくしっかり噛めるお料理レシピをご紹介します！

“よく噛む”ことは歯を丈夫にし、脳の発達をうながし、全身の健康を作ります。よい歯でよく噛み、家族みんなが元気な毎日を過ごしてもらうために、この「**か噛むかむお料理レシピ**」をご参考にしていただけたら幸いです。

ピーナッツ団子



材料 (2人分)

ピーナッツ……………50 g
白玉粉・水……………各100 g
濃口しょうゆ・みりん・砂糖
……………各大さじ1
水……………大さじ2
串……………6本

栄養価 (1人分)

エネルギー……………376kcal
食物繊維……………2.1 g
塩分……………1.3 g



作り方

- 1 ピーナッツは粗く刻む。
- 2 ボウルに白玉粉と水を入れてこね、①を加えて混ぜ、12等分にする。1つ1つを楕円形に形成してゆでる。
- 3 鍋にaを入れて火にかけ、とろみが出るまで加熱し、タレをつくる。
- 4 ②を串に刺してお皿に並べ、③をかけて完成です。

今日は何の日



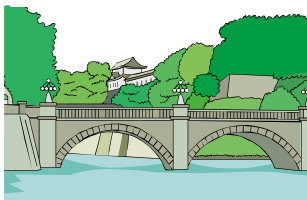
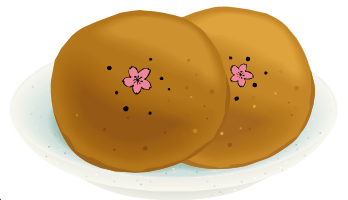
あんパンの日

“4月4日”は「あんパンの日」です。そこで今回は、「あんパンが世間に根付いたきっかけ」と「あんパンの日の由来」をご紹介します。

今から142年前の1869年(明治2)、現在の東京都港区「新橋駅」の近くに「木村安兵衛」とその息子「木村英三郎」が、日本初のパン屋「文英堂(のちの木村屋)」を開きました。

当時パンはまだ珍しかったため世間にはなかなか受け入れられず、売れ行きも今一つでした。

そこで親子は「酒まんじゅう」をヒントにパンと餡を組み合わせることを考えつきます。そして苦心の末に「酒種あんパン」を完成させました。“パン”という西洋のものと、“餡”という日本のものの組み合わせで生まれたあんパンは大評判となり、明治の文明開化のシンボルにもなりました。



ところで、なぜ4月4日が『あんパンの日』になったのかというと、この日は木村屋のあんパンが明治天皇に献上された日だったからです。現在も木村屋で販売されている「桜あんパン」が、1875年(明治8)4月4日に明治天皇に献上されたあんパンでした。

木村屋のあんパンが天皇に献上されることになった経緯は、安兵衛の知り合いで天皇に仕えていた「山岡鉄舟」があんパンの美味しさに心を掴まれ、「陛下に召し上がっていただこう」と安兵衛に申し出たのが始まりです。そして、安兵衛と英三郎は「陛下に召し上がってもらうために、何か特別な、もっと日本らしさのあるあんパンを…」と思案し、「桜の塩漬け」を入れることを考えつきます。そして、八重桜の塩漬けをあんパンの真ん中に埋め込んだ「桜あんパン」が誕生しました。

はじめて「あんパン」を口にした明治天皇・皇后両陛下はとてもお気に召し、「引き続き納めるように」というお言葉もありました。そして、宮中御用達となった木村屋のあんパンはさらに人気となって、日本にパン食を普及させるきっかけにもなりました。