



おやつを紹介

ゆうきの里では、季節に応じた旬の食材を使用し、皆様に喜んでいただけるよう行事食の提供にも努めています。

今月は、実際に利用者様にお召し上がりいただいているおやつの中から【芋のおしるこ】をご紹介します。



芋のおしるこの材料

(作りやすい量:10人分)

- さつまいも 100g
- 小豆(乾) 40g
- 水 適量
- 砂糖 大さじ9
- 塩 少々



《作り方》

- ① 小豆はたっぷりの水に漬けて一晩置いておく。
- ② 翌日、水に漬けた小豆をザルに上げて漬け汁を捨て、小豆を鍋に移す。小豆がかぶるくらいの水を入れてやや軟らかくなるまで茹でる。
※茹でている途中で水気が無くなってきたら水を足す。
- ③ 砂糖を加えて煮詰め、塩は味を見ながら少しづつ加えていく。
- ④ さつまいもは皮をむき、1cm角にカットしてお湯で茹でる。
- ⑤ お椀に茹でたさつまいもを入れ、煮た小豆を注いで出来上がり。

一口メモ

小豆の赤い色が「めでたさ」を表し、魔除けの力を持つとされていることから、祝い事(行事等)の料理として使われてきました。

栄養的にも優れ、タンパク質・食物繊維・ビタミンB1・カリウムを多く含みます。また、母乳の分泌や便秘解消に効果があるとされるサポニンが含まれており、昔から日本人の健康を支えてきた食材の一つです。

