

じもものがたり

# 地元もの語り

身近な食材探訪記

## 第14回 もろこし 後編

秋田県の代表的な銘菓「もろこし」。干菓子である落雁(らくがん)の一種ですが、米粉ではなく小豆粉を使うのが特徴です。もろこしに含まれる栄養素とアレンジレシピについてご紹介します。



## 小豆からつくられた栄養たっぷりのお菓子

もろこしの原料である小豆は、食物繊維をゴボウ以上に多く含んでいます。疲れを取る効果のあるビタミンB1や、肌の健康維持に必要なビタミンB2・B6、不要なナトリウムを尿として排出するカリウムを多く含むのも特徴です。老化予防に効果的なポリフェノールも豊富。油を使わず脂質が少ない植物性の素材を活かした和菓子は体に優しく、間食にぴったりです。栄養豊富なもろこしは、子どもからお年寄りまで安心していただけます。

### take up! おすすめ

#### ちょっと変わったアレンジレシピ

もろこしはそのまま日本茶やコーヒーなどと一緒にいただくのが主流ですが、たまには違った食べ方も試してみませんか? take up! 編集室おすすめのちょっと変わったアレンジレシピをご紹介します。

寒い季節にぴったり!

#### 即席おしるこ

材料

- ・お湯 適量
- ・もろこし 適量
- ・お好みで餅

つくり方は、お湯にもろこしを入れて溶かすだけ。もろこしはあんこと同じ材料なので、おしるこのような味を楽しめます。そのまま飲んでも、お餅を入れてもおいしく味わえます。

小豆の風味を楽しめる!

#### もろこしアイスキャンディー

材料(約3個分) ・もろこし 90g ・牛乳 100ml  
用意するもの ・プリンなどの小さめの型 3つ ・アイスの棒 3本

1. 容器に温めた牛乳ともろこしを入れ、砕きながら溶かす。
2. 1の容器を氷水につけて、粗熱をとったら冷凍庫に入れて30分ほど置き、固まりかけたら取り出して混ぜる。
3. プリンなどの型に2を入れて、再び冷凍庫に入れる。  
ある程度固まったら棒を刺して、再び完全に固まるまで冷凍庫で冷やして完成。

食べるときは、3を型ごとぬるま湯にサツとつけ、棒を持って回すと簡単に型からはずせます。

取材協力 有限会社 フジタ製菓

昭和36年創業。「安全でおいしいお菓子をお客様に」をモットーに、もろこしやまんじゅう・せんべいなどの製造・販売を行っている。

☎018-833-7906 秋田市牛島東 7-10-43

<http://www.fujita-inc.com/>

次回の地元もの語りでは、

### 三杯もちに ついてご紹介!

takeup! 1月号は12月25日発行予定