

なま落花生の食べ方



塩ゆで落花生

なま落花生 300g 塩 18g

- 1 ボールに水を張り、落花生の殻の汚れを落とす。
- 2 鍋に洗った落花生とひたひたの水、塩を入れて火にかけ、20～30分ゆでる。
- 3 ゆで上がったら火を止めて10分置き、ざるにとって 自然にさます。
枝豆をゆでる要領で、塩味、固さは好みで加減する。
落としぶたをすると、早くゆで上がる。
冷凍できるが、脂肪分が酸化するため、保存は2～3ヶ月を目安とする。



落花生とひじきの煮物(4人分)

材 料

ゆで落花生 (殻をとって) 30粒
乾燥ひじき 10g
にんじん 20g
さやいんげん 20g
砂糖 小さじ1
しょう油 大さじ1
酒 大さじ1

作り方

- 1 乾燥ひじきは水でもどし、絞って水気をきる。
にんじんはいちょう切り、さやいんげんは斜め切りにする。
- 2 鍋に油をい入れ、にんじん、ひじきを炒める。
- 3 さやいんげん、落花生を入れて炒め、砂糖、しょう油、酒とひたひたになるくらいの水を加えて、煮汁がなくなるまで煮込む。

生落花生の簡単料理

・ 揚げ落花生

- 1) 生落花生 200g を 180 の油で5分間揚げる
- 2) 揚げ上がったら、落花生の油を良く切る
- 3) 食塩 15g を、まんべんなく振りかければ出来上がり

・ 落花生の煮豆

- 1) 生落花生 200g を水に6時間浸ける
- 2) 水煮で柔らかくなるまで弱火で煮てから、煮汁を捨て、水洗いする
- 3) 砂糖 200g と塩 2g を一緒に煮溶かしておき、水煮した落花生と一緒に弱火で40分煮れば出来上がり

・ 煎り落花生

- 1) 味を付ける場合、生落花生 200g を塩水(水 500ml、塩 5g)に10秒ほど付ける
 - 2) 生落花生 200g を油を引いたフライパンで、焦げないようにかき混ぜながら弱火で15分~20分煎る
- なお、素煎りの場合は2)から始める

・ 砂糖落花生

- 1) 生落花生 200g を 180 の油で5分間揚げる
- 2) 揚げかかった落花生の油を切る
- 3) 鍋に砂糖 100g、水 30ml 程度を入れ、焦げないようにシャモジなどでかき混ぜながら煮込む
- 4) 数分経ちシャモジに付いた砂糖が細かな気泡で一杯になったら火を止めて、揚げた落花生を入れてシャモジで混ぜ合わせる
- 5) 砂糖が乾燥するまで混ぜ合わせれば完成(黒砂糖でも出来ます)

・ ピーナツ味噌

- 1) 素煎りの落花生 200g を作ります
- 2) 油を少しひいた鍋に、味噌 50g、砂糖 50g を入れて弱火で良くかき混ぜ、最後に水飴を少々加えます。煎った豆を入れて味噌をくるめば出来上がりです。お好みで蜂蜜を加えると甘みが増します。

