

生落花生

「ローストピーナッツは食べたことがあるけど、塩ゆでピーナッツは食べたことがない!」
という方も多いのでは。

落花生の収穫時期は9月～10月末頃。掘り立ての落花生を塩ゆでしたものは格別です。

塩ゆで落花生は収穫後すぐに茹でるのがポイントです。

ゴシゴシと洗ってよく泥を落とし、殻付きのまま茹でます。

茹でた後は温かいうちに食べるのはもちろん、冷蔵庫で冷やしても美味しいです。

落花生のゆで方

<普通の鍋>

●生落花生…500g ●水…1.5L ●塩…30g～45g(塩分2～3%)

① 鍋に生落花生(殻付き)、水、塩を入れます。

② 殻が浮き上がってこないよう落とし蓋をして、さらに鍋に蓋をし30～45分ほど茹でます。途中、2～3回かき混ぜます。

③ その後、火をとめて、10分程度放置すると、塩味が染み込みます。お湯を切ったらできあがり。

<圧力鍋>

●生落花生…500g ●水 ●塩…15g

① 圧力鍋に生の落花生(殻付き)を入れ、塩水をひたひたの高さくらいまで入れます。

② 蓋を閉め、強火で沸騰させ高圧状態になったら弱火にし、10分ほど加熱します。

③ 火を止め、そのまま圧力が下がるまで待ちます。

保存方法

ゆで落花生は日持ちしないので、冷蔵庫で保管し、2～3日以内に食べましょう。

冷凍すれば長期保存が可能です。冷凍したゆで落花生を食べるときは、お湯にさっと通すか、冷蔵庫で解凍します。

乾燥落花生

収穫後、1週間ほど天日干したものが乾燥落花生です。香ばしさを出すために、殻を外してからフライパンで15分ほど焦げないようにゆっくり炒ってから使います。

落花生の 調理方法



ピーナッツバター

<材料>

上郡落花生(茹で)…250g

無塩バター…30g

三温糖…75g

★オリーブオイル…60cc

★はちみつ…大さじ1

<つくりかた>

- ① 茹でた落花生は薄皮をむき、フードプロセッサーでペースト状にする。
- ② ボールに無塩バターをクリーム状にし、三温糖を加えよく溶かしてから★を加えてさらによく混ぜる。
- ③ ①に②を加えてよく練り混ぜてペースト状にする。





小松菜のピーナッツ和え



<材料>

- 小松菜…300g
- 生椎茸…12枚
- 上郡落花生(乾燥)…60g
- ★砂糖…大さじ3
- ★醤油…大さじ3
- ★だし汁…大さじ3
- ④煮汁
- （だし汁…200cc、
みりん…大さじ1
薄口醤油…大さじ1

<つくりかた>

- ① 小松菜は塩茹でし、水にさらし水気を切って3~4cm長さに切る。
- ② 生椎茸は薄切りにする。
- ③ 落花生は細かく刻み、★の調味料を加えてよく混ぜておく。
- ④ 鍋に④の煮汁を煮立て、①、②をさっと煮て煮汁のまま冷ます。
- ⑤ ④の煮汁を切り、③の和え衣で和える。

ピーナッツ入りパウンドケーキ



<材料>

- 薄力粉…200g
- ベーキングパウダー…小さじ1
- 砂糖…120g
- 卵…3個
- バター…150g
- ピーナッツ味噌…60g
- はちみつ…15g

<つくりかた>

- ① 小麦粉とベーキングパウダーを合わせて2~3回ふるっておく。
- ② ボールに室温で柔らかくしたバターを入れて、砂糖を2~3回に分けて加えながらすり混ぜ、クリーム状にする。
- ③ ②に溶き卵を少しずつ加えながらよく混ぜ、はちみつ、ピーナッツ味噌を加えて軽く混ぜる。
- ④ パウンド型にクッキングシートを敷き、③の生地を流し込み表面を平らにする。
- ⑤ 180度に熱したオーブンで30分くらい焼く。

