



食べて作って幸せ！あんこで腸スッキリ&美ボディー革命

2020年09月02日放送



今回の番組について

新型コロナの自粛生活による運動不足やストレスで便秘に悩む人が多いという今こそ、小豆！便秘改善や筋肉量アップにつながるパワーを持っていることがわかったのだ！その秘密の一つが、いま注目の新成分「レジスタントスターチ」。腸内細菌を元気にし、便をつるりと出してくれるその不思議な能力を大公開！さらにカロリーー3割減の極上手作りあんこを超時短で作るためのワザや、新食感の冷製ぷるぷるスイーツをご紹介します。



今回のお役立ち情報

便秘改善&美ボディー！小豆の不思議なでんぷんパワー

小豆にはでんぷんが多く含まれますが、「普通のでんぷん」と「特殊なでんぷん」の大きく2種類に分けられます。

普通のでんぷんは、食べた後、消化器官で糖に分解されて消化吸收され、活動のエネルギーに。この時、一緒に取ったたんぱく質の吸収を助ける働きがあるので、筋肉がつきやすくなります。適度な運動を行えば、メリハリのある“美ボディー”を作るための味方に！

一方「特殊なでんぷん」は、近年注目されている「レジスタントスターチ（難消化性でんぷん）」。食べても消化吸收されず、便の量を増やして腸のぜんどう運動を活発

に。腸内細菌のエサになったり、便に水分を与えて出しやすくしたりといった働きもあります。レジスタントスターチは加熱をすると減ってしまいますが、小豆は加熱した後でも100g中6.5gと現在調査済みの食品の中でトップクラスに多く含まれています。

便秘改善効果を期待したい場合、おすすめの食べ方は「塩小豆」。あんこより加熱時間が少ないので、レジスタントスターチがたっぷり含まれています。



レジスタントスターチたっぷり！塩小豆

【材料】

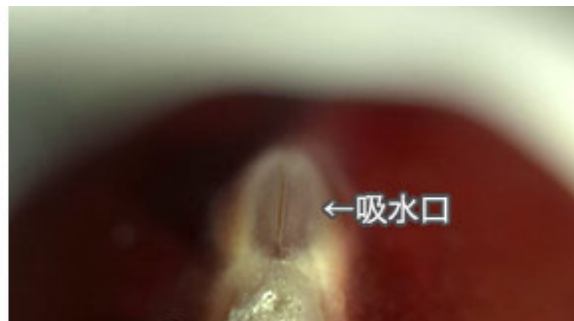
- 小豆 250g
- 水 700ml
- 塩 適量

【作り方】

1. 小豆を水に浸し、冷蔵庫で16時間以上吸水させます。
※気温が高い時期は冷蔵庫で吸水させてください。冬は常温でも大丈夫です。
2. 小豆と浸した水をそのままフライパンに入れ、フタをして強火で加熱します。
3. 沸騰したら弱火にして、15分ほどコトコト煮ます。
(豆が水面から顔を出したら、水を足してください)
4. 皮が破れる手前で、ホクホクと食べられる状態になったら煮汁を切り、お好みの量の塩をふって完成。

甘さとカロリー控えめ！小豆の香り高いガッテン流 手作りあんこ

小豆は煮るのに時間がかかる豆です。いきなり鍋で煮始めると、あんこの完成まで2時間ほどかかることもあります。その理由は、小豆の皮は防水性が高く、「吸水口」と呼ばれる部分が十分にふやけないと、ほとんど水を吸わないからです。そこでガッテンでは、あらかじめ水に浸して、吸水させる方法をおすすめ。すると、小豆をやわらかくするために行う「差し水」も不要になります。さらに近年の小豆は品種改良などによって渋も少ないため、渋抜き（アク抜き）もカット。大幅に手順を減らして、簡単に香り高いあんこを手作りすることができます。手作りなら、砂糖の量もお好みで自由自在！



ガッテン流 手作り香りあんこ

【材料】

- 小豆 250g
- 水 700ml
- 砂糖 90g（煮た小豆の重量の15%がおすすめ。お好みで調節してください）

【作り方】

1. 小豆を水に浸し、冷蔵庫で16時間以上吸水させます。
※気温が高い時期は冷蔵庫で吸水させてください。冬は常温でも大丈夫です。
2. 小豆と浸した水をそのままフライパンに入れ、フタをして強火で加熱します。
3. 沸騰したら弱火にして、コトコト煮ます。
(豆が水面から顔を出したら、水を足してください)
4. 30分ほど煮ると小豆の皮が破れはじめます。全体の半分ほどが割れたら火を止め、ザルで煮汁を切ります。
5. 小豆をフライパンに戻し、砂糖とお好みで塩を加え、中火で温めながらヘラで潰すように混ぜ合わせて完成。

※保存する場合は必ず冷蔵庫に入れて、早めにお召し上がりください。

煮汁が冷た〜いぷるんぷるんスイーツに大変身！

小豆であんこを作るとき、一般的には渋（アク）が出るので、沸騰させて煮出したら、煮汁を捨てます。これを渋抜きと言います。通常1〜2回、多いと5〜6回行うなど、レシピによって回数はさまざまですが、この煮汁の中にはポリフェノールや鉄分、カリウムなどが含まれており、何より小豆の香りもありますので捨てるにはもったいないものです。そこでガッテンでは、この煮汁をスイーツに仕立てました。小豆の煮汁は、なんと冷蔵庫で冷やすだけでゼラチンや寒天を入れなくてもぷるんぷるんに固まるのです。水ようかんとは全く違う、新触感の冷た〜いスイーツをお試ください。



絶品！冷た〜い煮汁スイーツ

【材料】

- 小豆の煮汁 適量
- 砂糖 適量

【作り方】

1. フライパンに煮汁とお好みの砂糖を入れ、加熱しながらよく溶かします。
2. 容器に移し入れて、粗熱を取り、冷蔵庫で一晩ほど冷やします。
3. ぷるぷるに固まったら完成。

※煮汁スイーツは煮汁が薄すぎると固まりにくくなります。あんこを作る際に水を入れすぎて煮汁が多すぎる、渋切りをして小豆の成分を捨ててしまっている、などは固まりにくい原因になります。



和菓子ライター 高さんの冷やしぜんざい

【材料】

- 小豆 適量
- 水 適量
- 砂糖 適量

【作り方】

1. 小豆を鍋に入れて強火で沸騰させます。
2. 沸騰して少し煮汁に小豆の色がついたら煮汁を捨てます。
3. 再度、水を入れて沸騰させ、煮汁に小豆の色がついたら煮汁を捨てます。
※渋切りは2回とも軽めです。煮出しすぎないでください。
4. もう一度水を入れて沸騰したら弱火でコトコト煮て、小豆が指で潰れるくらいやわらかくなるまで煮ます。

5. 小豆が煮えたらお好みの砂糖を加えて溶かし、粗熱を取ってから冷蔵庫で一晩ほど冷やして完成。

※保存する場合は必ず冷蔵庫に入れて、早めにお召し上がりください。

NHK

Copyright NHK (Japan Broadcasting Corporation) All rights reserved.
許可なく転載することを禁じます。