～石井桃子のみつ豆～より

# みつ豆

レシピ監修　辻製菓専門学校　金澤 賢吾 先生

“ノンちゃん雲に乗る”から着想を得て、雲をイメージした寒天を作りました。
梅酒を使って夏向けのさわやかな風味にしています。
甘くしっとりした赤えんどうと合わせて、雲にものぼるような味わいをお楽しみください。

## 材料 ～ 約6人分 ～



### ＜赤えんどう豆のシロップ漬け＞（作りやすい分量）

| | | |
|---|---|---|
| 赤えんどう豆 | 100g | 乾燥したもの |
| 水 | 500ml | つけ汁用 |
| 重曹 | 1g | |
| 塩 | 2g | |
| さし水 | 150ml | |
| 水 | 500ml | 本ゆで用 |
| シロップ | 適量 | |

### ＜梅酒かん＞（12×15×4.5の流し缶2枚使用）

| | |
|---|---|
| 粉寒天 | 3g |
| 水 | 350ml |
| グラニュー糖 | 50g |
| 水あめ | 50g |
| 梅酒 | 25ml |

### ＜泡雪かん＞

| | |
|---|---|
| 粉寒天 | 3g |
| 水 | 200ml |
| グラニュー糖 | 130g |
| 卵白 | 20g |
| グラニュー糖 | 20g |

### <黒みつ>

| | | |
|---|---|---|
| 黒砂糖 | 100g | ざるでこしておく |
| ざらめ糖 | 25g | グラニュー糖でも可 |
| 水 | 75ml | |

### <具材>

| | |
|---|---|
| みかん（缶詰め） | お好みで |
| 白桃（缶詰め） | お好みで |
| さくらんぼ（缶詰め） | お好みで |

## 作り方

### Prepare 準備

■赤えんどう豆を水洗いし、重曹と塩を加えた水500ml（つけ汁）に一晩つける。
十分吸水させておかないと、ゆでむらが出る。
■適量の砂糖と水を1:2で合わせ、砂糖を煮溶かしてシロップを作り、冷ましておく。
（赤えんどう豆100gに対して、グラニュー糖80g、水160mlが目安）

### 赤えんどう豆のシロップ漬けを作る

#### Step 1 ステップ1

一晩つけた赤えんどう豆をつけ汁ごと鍋に移し、
火にかけ沸騰させる。

#### Step 2 ステップ2

沸騰したら、150mlの差し水をする。

#### Step 3 ステップ3

再度沸騰したら、アクが出ているので、ざるにあけゆで汁を捨てる（これを「渋きり」という）。豆全体に水をかけ、アクを洗い流す。

#### Step 4 ステップ4

豆を鍋に戻し、水500mlを加える。
沸騰するまでは強火、沸騰したら弱火にする。（本ゆで）

Step5
ステップ5

蓋をして、豆がゆるやかに踊る程度の火加減で20分ゆでる。

Step6
ステップ6

火を止めて30分蒸らす。

Step7
ステップ7

水を注いで冷ます。
冷めたら水を捨て、ざるに受けて水けをきる。

Step8
ステップ8

シロップに漬けて、冷蔵庫で一晩おいておく。

## 梅酒かんを作る

Step9
ステップ9

鍋に水、粉寒天の順に入れ、混ぜながら沸騰させる。

Step10
ステップ10

寒天が完全に溶けたらグラニュー糖を加え、再度沸騰させる。
火を止めて水あめを加え、もう一度沸騰させる。

Step11
ステップ11

火からはずし、粗熱がとれたら梅酒を加え、二つに分けて湯せんにかけておく。

## 泡雪かんを作る

### Step12 ステップ12

卵白を軽く泡立て、20gのグラニュー糖を1/2量加え、泡立てる。
さらに残りのグラニュー糖を加え、角がぴんと立つくらいまで泡立てる。

### Step13 ステップ13

鍋に水、粉寒天の順に入れ、混ぜながら沸騰させる。

### Step14 ステップ14

寒天が完全に溶けたらグラニュー糖130gを加え、再度沸騰させる。

### Step15 ステップ15

ステップ14の少量をステップ12になじませる。
残りを少しづつ加え、もったりするまで泡立てる。
（二つに分けて湯せんにかけておく）

## 雲の寒天を作る

### Step16 ステップ16

流し缶1枚ずつ作業する。
流し缶に、ステップ11（梅酒かん）を、一面に広がる程度の量流し入れる。（スプーンで8杯分程度）

### Step17 ステップ17

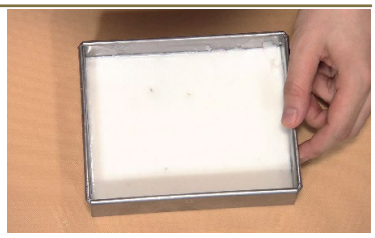
続けて、ティースプーンを使って、ステップ15（淡雪かん）の1/3量をランダムに、ポタポタと垂らして入れる。
雲をイメージして、丸くたらしたり、つなげたりしてみましょう。

### Step18 ステップ18

少し固まりかけたら、ステップ11の残りを流し入れ、続けてステップ15の残りを流し入れる。

Step19
ステップ19

冷蔵庫で固める。
ステップ16～17は、すぐに続けて行うこと。
その後、揺れる程度まで固まったら、すぐにステップ18の作業を行わないと、接着面が弱まり固まらなくなる。
ステップ16～18を、流し缶2枚分仕上げる。



## 黒みつを作る

Step20
ステップ20

鍋に黒砂糖、ざらめ糖、水を入れ、沸騰させる。

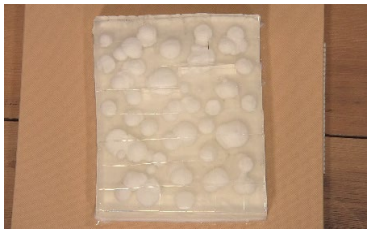
Step21
ステップ21

茶こしでこし、粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やす。

## 仕上げ

Step22
ステップ22

寒天が冷えて固まったら、ぬらした竹串を流し缶の脇に入れて取り出し、包丁で2cm角のさいの目に切る（大きさはお好みで）。



Step23
ステップ23

器に、さいの目に切ったステップ22を入れ、赤えんどう豆をちらして、好みの具材（みかん、白桃、さくらんぼなど）を盛る。
黒みつを添えてめしあがれ。

## 食べごろと保存方法

すべての材料を冷蔵庫に入れておき、冷たくして召し上がってください。
赤えんどう豆、寒天は冷蔵して2～3日で食べきってください。