



ふじのくに
食の都づくり仕事人

地産地消 レシピ

富士山麓落花生あんと豆腐入り白玉団子



富士山麓の黒ボク土壌で栽培し、成熟しきらないうちに早採りする「富士山麓落花生」は香り高く、色合い、食感ともに優れた品質を誇る落花生。この食材を富士宮市「富士の菓子処 藤太郎」の後藤泰輔さんに料理していただきました。

栄養価【1人分】

エネルギー:439kcal タンパク質:12.4g
脂質:20.8g 食塩相当量:1.3g
(栄養価計算:県中部健康福祉センター健康増進課)

4のポイント 豆腐を入れると固くならず冷凍保存も可

■材料【3人前】

- | | |
|----|--------------------------|
| あん | ●富士山麓落花生
(殻付き) / 400g |
| | ●水 / 120cc |
| | ●上白糖 / 80g |
| 団子 | ●白玉粉 / 50g |
| | ●絹ごし豆腐 / 75g |
| | ●上白糖 / 10g |



富士山麓落花生
(8月中旬～10月下旬)



■作り方【所要時間：約90分】①鍋に湯を沸かし、富士山麓落花生を殻付きのまま落し蓋をして中火で30～40分ゆでる。粗熱を取ったら殻をむき、身を取り出す ②鍋に水、上白糖80g、塩を入れ沸騰させたところで①を入れ、さらに沸騰させたら中火に落とし、焦げないように木べらでかき混ぜながら3分ほど加熱。水分が飛んだら火を止めて冷ます ③②をフードプロセッサーにかけ、お好みの粒の大きさ(食感が残るくらい)になったら、あんの完成！ ④ボウルに白玉粉、豆腐、上白糖10gを入れ、耳たぶくらいの固さになるまで混ぜる ⑤④を食べやすい大きさに切って丸めたら、中心を指でへこませ、沸騰した湯でゆでる。団子が浮いてきたら弱火に落とし、さらに1～2分ゆでる ⑥⑤を冷水にとって器に盛り③を掛ければ出来上がり。冷蔵庫で冷やして召し上がれ！

仕事人紹介



ごとう たいすけ
後藤 泰輔さん

富士宮市出身。神奈川県茅ヶ崎市の老舗和菓子店「湘南 富士美」で修業を積んだ後、「富士の菓子処 藤太郎」の3代目として家業を継ぐ。子どもや若者たちに和菓子の魅力を伝えるべく、定期的に講座を開いている。

富士の菓子処 藤太郎

富士宮市大宮町8-3

☎0544(26)4118 ㊚0544(22)2377