

6月16日

和菓子の日



平安時代 848 年頃、国内に疫病が広まったことから仁明天皇が元号を「嘉祥」と改め、6月16日に16個の菓子、餅を神に供えて疫病除け、健康招福を祈ったとされる。全国和菓子協会がこの由来を現代によみがえらせたいとしたことから制定。

宮城県郷土料理 ずんだ餅

ずんだ餅は仙台地方の名物として全国的に知られています。「ずんだ」の語源は、豆を潰す意味の「豆打（ずだ）」からという説が一般的で、現在は枝豆で作られていますが、昔は茹でた青大豆をすり潰してあんにしていたと言われていました。



献立栄養価（1人分）

エネルギー(kcal)	135	亜鉛(mg)	0.6
たんぱく質(g)	4.7	ビタミンA(μgRE)	20
脂質(g)	3.5	ビタミンB1(mg)	0.13
ナトリウム(mg)	111	ビタミンB2(mg)	0.05
カルシウム(mg)	34	ビタミンC(mg)	0
鉄(mg)	1.3	食物繊維(g)	3.6
マグネシウム(mg)	35	食塩相当量(g)	0.3

材料（1人分）

- [青大豆ペースト（20g）](#)
- ★砂糖（5g）
- ★塩（少々）
- ★脱脂粉乳（2.5g）
- 冷凍白玉もち（25g）

（※青色文字の材料は弊社取扱商品です。）

つくり方

- ① 青大豆ペーストは流水または自然解凍しておく。
- ② 白玉もちは熱湯でゆで、浮いてきたら冷水にとる。
- ③ 鍋に青大豆ペースト、★印の材料をまぜ、弱火で練りながら、あんを作る。
- ④ 白玉もちにあんをかけ、盛り付ける。
（白玉もちとあんをボールで和えてもよい）

商品・レシピはSN食品研究所HPをご覧ください

SN食品

検索

