

生の落花生をお家で 簡単調理!!



よいタネ  ワタナベ



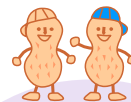
揚げ落花生

◆材料

生落花生200g、食塩15g

◆作り方

- ① 生落花生200gを180℃の油で5分揚げる。
- ② 揚げ上がった落花生の油を切る。
- ③ 食塩15gを、まんべんなく振り掛ければできあがり。



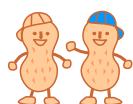
落花生の煮豆

◆材料

生落花生200g、食塩2g、砂糖200g

◆作り方

- ① 生落花生200gを水に6時間漬ける。
- ② 水煮で柔らかくなるまで弱火で煮て、水洗いする。
- ③ 砂糖200gと食塩2gと一緒に煮溶かして、上げた落花生と一緒に弱火で40分間煮れば、できあがり。



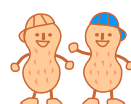
味付け落花生

◆材料

生落花生200g、食塩5g、茶封筒

◆作り方

- ① 生落花生200gを塩水(水200cc、食塩5g)に10秒つける。
- ② つけ終えた落花生を茶封筒に入れる。
- ③ 電子レンジで5~6分加熱して、できあがり。



塩茹で落花生

◆材料

生落花生200g、食塩10g

◆作り方

- ① 生落花生200gを塩水(水500cc、食塩10g)で、強火で50分程度煮込む。
- ② お好みで塩を振り掛けて、枝豆感覚でビールのおつまみに最適!!



渡辺農事株式会社

千葉県野田市柳沢13番地
www.watanabenoji.com



一般社団法人
日本種苗協会®
会員番号 12-041号



みんなで食料自給率アップ!

落花生の簡単レシピ

1

生の落花生をお家で 簡単調理!!



よいタネ  ワタナベ



煎り落花生

◆材料

生落花生200g

◆作り方

- ① 生落花生200gを油を引いたフライパンで弱火にかけ15～20分焦げないように混ぜ続ける。
* 煎っている間は、必ずフライパンを振り続けて下さい。



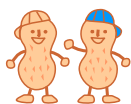
砂糖落花生

◆材料

生落花生200g、砂糖100g

◆作り方

- ① 生落花生200gを180℃の油で5分揚げる。
- ② 揚げ上がった落花生を鍋に入れて砂糖100g、水30ccを入れ強火で煮込む。
- ③ 砂糖が乾燥するまで混ぜ合わせれば完成。



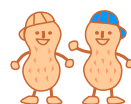
味噌落花生

◆材料

生落花生200g、砂糖50g、味噌50g、水あめ、サラダ油小さじ1

◆作り方

- ① 油を引きあたためたフライパンで落花生を煎る。
15～20分焦げないように混ぜ続けます。
- ② 油を引いた鍋に味噌と砂糖を入れ弱火で良く混ぜ合わせ、水あめを加えた後、煎った豆を入れて味噌をくるめばできあがり。



落花生のよくある質問と答え

- ① **カロリーが高くて太る ⇒ ×**
食べ過ぎない限り太りません。逆に落花生はコレステロールや中性脂肪を低下させるため、生活習慣病の予防に効果的。
- ② **ニキビが出やすくなる ⇒ ×**
脂肪分が高いということからくる誤解です。ニキビは皮脂がバイ菌によって毛穴をふさぐためにできます。
- ③ **食べ過ぎると鼻血が出る ⇒ ×**
鼻血の原因は外部からの刺激、急激な血圧の上昇です。落花生と鼻血の因果関係はありません。



渡辺農事株式会社

千葉県野田市柳沢13番地
www.watanabenoji.com



一般社団法人
日本種苗協会®
会員番号 12-041号



みんなで食料自給率アップ!

落花生の簡単レシピ 2