



ソムリエコーナー

しょいか～ご千葉店

食育ソムリエ 小川 恵子

千葉の名産 「落花生」!!

まだまだ寒い日が続いていますね。

長引くコロナ禍で、おうちごはんにひと工夫した料理を加えて

みてはいかがでしょうか？

千葉の名産「落花生」 今が買えます!!

しょいか～ごでは生落花生・煎り落花生、共に豊富に取り揃えています!!



落花生に注目!!



落花生の種類



品種	おおまさり	さと郷の香	なかてゆたか 中手豊	ちばはんだち 千葉半立	Qナッツ
収穫時期	8月～10月	9月～10月	10月下旬～11月	10月下旬～11月	
特徴	<ul style="list-style-type: none">・最大の特徴は大きさ 中手豊の約2倍・甘味があつて柔らかく とってもまろやか・茹で落花生に向いている	<ul style="list-style-type: none">・親は「中手豊」・殻も白く綺麗・皮が薄く渋みが少ない・茹で落花生に向いている	<ul style="list-style-type: none">・千葉半立に比べ ややあっさりとした 味わい・凌川の裏が白く 見分けやすい	<ul style="list-style-type: none">・とても香ばしく、甘味が 強く濃厚な味わい・落花生王国、千葉県を 代表とする品種・煮った時の風味が とてもいい	<ul style="list-style-type: none">・郷の香と 千葉半立を かけ合わせた 品種・はっきりとし た甘味で あっさりと 食べやすい味

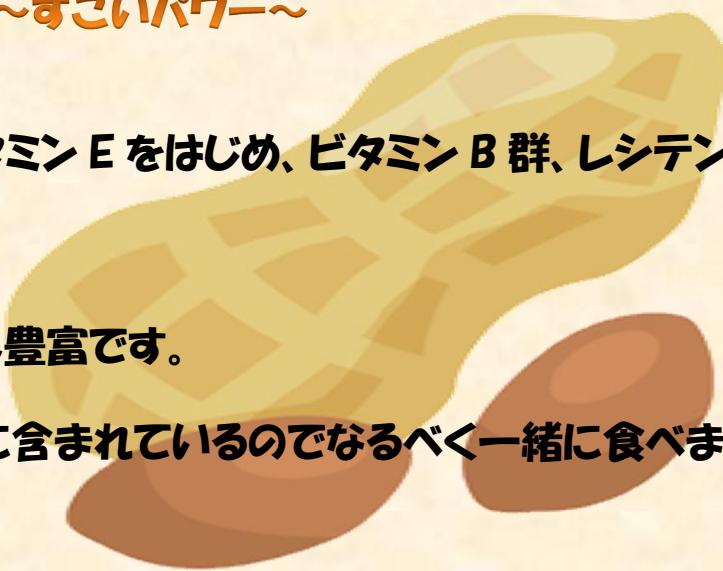
○落花生の栄養

～すごいパワー～

抗酸化作用が強く、ビタミンEをはじめ、ビタミンB群、レシテン、ミネラルを多く含みます。

たんぱく質、食物繊維も豊富です。

薄皮にも、栄養が豊富に含まれているのでなるべく一緒に食べましょう!!



○おすすめ落花生料理

ピーナッツ味噌

<材料>

落花生 300g

味噌 50g

砂糖 50g

白ごま お好みで

酒 大さじ2

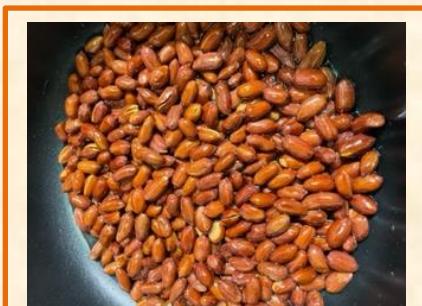
油 適量

<作り方>

①フライパンに生落花生を入れ
油をヒタヒタになるまで加え
弱火で30分位じっくり
火を通す



②落花生がこんがりしたら、
余計な油を取り、味噌を加え
全体にいきわたったら
火を止める



③砂糖を加え、素早く混ぜ、
酒・白ごまを入れて完成です

ポイント



•甘さはお好みで調節を！！
•お弁当に、おつまみに大活躍！！



ピーナッツバター

<材料>

煎り落花生 100g

マーガリン or バター 50g

砂糖 50g



ポイント

- 落花生の碎く細かさはお好みで変えてくださいね。
- 砂糖の代わりにメープルシロップでもおいしくできます。
- パンを焼く前に塗っても、焼いてから塗ってもどちらでもOK!!

<作り方>

① 煎り落花生をフードプロセッサー

またはすり鉢で細かく碎く



② 碎いた落花生に常温で柔らかくした
マーガリン（バター）と砂糖を加え、
なめらかになるまで混ざったら完成です



★ピーナッツ味噌やピーナッツバターは、子供の頃、母が作ってくれた料理です。

私も大好きで時間を見つけては作っています。

みなさんも是非作ってみてくださいね!! でも…食べ過ぎに注意です(^^;)

落花生

豆知識



知っていましたか？？

落花生の「千葉半立」の薄皮をむいてみると…

皮の裏側は茶色なんです！

他の品種は、白色なんですよ～

むいた時に茶色だと、その品種は「千葉半立」
ってことなんです!!

食べるときにちょっと見てみてくださいね。

さて、2月3日は節分です。

当日、しょいか～ご千葉店では、節分イベントとしまして、

お会計時に数量限定で「落花生」(福豆)をお配りします!!



また先着200名様限定で、「当たり券付き福豆」の配布も行います!!

開店は9:30～です。

ぜひ、しょいか～ご千葉店へご来店お待ちしております!!