



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」今が買いです!!

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 か 郷の香	なかにゆたか 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つてもまろやか 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 渋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 煎った時の風味がとて面白い 	<ul style="list-style-type: none"> 郷の香と千葉半立を掛け合わせた品種 はっきりとした甘味であっさりとした食べやすい味

○落花生栄養 ~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

- ◎落花生の砕く細かさはお好みで変えてください。
- ◎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砕く



- ② 砕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ぜたら完成です



★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み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(ˉˉ)

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、しよいか～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、しよいか～ご千葉店へご来店お待ちしております!!