

## 5月22日（水）

きょうは、杏仁<sup>あんじん</sup>フルーツに使われている“杏仁<sup>あんじん</sup>豆腐”についてのお話です。

まず、“杏仁<sup>あんじん</sup>豆腐”の「杏仁<sup>あんじん</sup>」とは、アピコットとも呼ばれる「杏<sup>あんず</sup>」の種<sup>たね</sup>のことです。この種<sup>たね</sup>を擦<sup>す</sup>りつぶして粉<sup>こな</sup>にして、砂糖<sup>さとう</sup>などの甘味<sup>あまみ</sup>を加えたものが「杏仁<sup>あんじん</sup>霜<sup>そう</sup>」と呼ばれ、この「杏仁<sup>あんじん</sup>霜<sup>そう</sup>」を原料に砂糖<sup>さとう</sup>や牛乳、ゼラチンなどを加えて溶かして、冷やして固めたものが“杏仁<sup>あんじん</sup>豆腐”です。

“杏仁<sup>あんじん</sup>豆腐”は、元々は、中国の薬膳<sup>やくぜん</sup>料理の一つで、食べることで薬と同じ働きをする料理でもあります。「杏仁<sup>あんじん</sup>」は、漢方<sup>かんぼう</sup>薬の世界では「キョウニン」と呼ばれ、セキ止<sup>ど</sup>めやぜん息<sup>そく</sup>に効<sup>き</sup>くと言われ、昔から使われてきました。

“杏仁<sup>あんじん</sup>豆腐”はデザートしてだけでなく、体にとって薬のように働く<sup>えいよう</sup>栄養もたっぷりですので、ぜひ、残さずに食べましょう。