

10月18日（月）

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

まず、“杏仁^{あんじん}豆腐”の「杏仁^{あんじん}」とは、アピコットとも呼ばれる「杏^{あんず}」の種のことです。この種を粉^{こな}状^{じょう}に擦^すりつぶして、砂糖^{さとう}などの甘味^{あまみ}を加えたものが「杏仁^{あんじん}霜^{そう}」と呼ばれ、この「杏仁^{あんじん}霜^{そう}」を原料^{げんりょう}に砂糖^{さとう}や牛乳、ゼラチンなどを加えて溶かして、冷やし固めたものが“杏仁^{あんじん}豆腐”です。

“杏仁^{あんじん}豆腐”は、元々は、中国の薬膳^{やくぜん}料理の一つで、食べることで薬と同じ働きをする料理のことです。「杏仁^{あんじん}」は、漢方^{かんぽう}薬の世界では「キョウニン」と呼ばれ、セキ止め^どやぜん息^{そく}に効^きくと言われ、古くから使われてきました。

“杏仁^{あんじん}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^{えいよう}く栄養もたっぷりですので、ぜひ、残さずに食べてください。