



食育ノムリエコーナー

しよいかへご習志野店 多木 博美

『みんな大好き!生落花生』

私はしよいかへごに勤めるまで生落花生を知りませんでした！
8年前初めて『おおまさり』という巨大な落花生を見てびっくり！
乾燥じゃなく生で売ってることにびっくり！
茹でて食べてみたら食感と美味しさにびっくりしました。
大袈裟に聞こえるかと思いますが、その美味しさに驚いて毎年買いにくる常連の
お客様もいらっしゃるほど大人気！
すぐに売り切れるほどでしたが、ここ数年で『おおまさり』の出荷者も増え、
安心してたくさん食べられます。(笑)

おおまさり ……2007年に千葉県で

『ナカテユタカ』×『ジェンキンスジャンボ』を掛け合わせた品種

既存の茹で豆品種『郷の香(さとのか)』の二倍の大きさ

【大きさを味が勝る】というのが名前の由来！

こんなに大きな実がざっしり



☆塩茹でが一番簡単で美味しいですが、違う食べ方もご紹介しちゃいます！

新米で炊くおおまさりごはん

- ★おおまさり(剥いたもの)…100g～お好きなだけ
- ★白だし…大 3
- ★新米 ……2 合

- ① 米を研ぎ、炊飯器に入れ水を 2 合メモリまで入れて 20 分以上浸水しておく。
- ② おおまさりの剥き実を洗っておく。
- ③ 炊飯器に剥き実と白だしを入れ炊き込みキーで炊飯！

☆炊き込んでもしっかりした豆の歯ごたえがあります！

ポイント！

味付けは○塩○めんつゆ○醤油+酒など、お好きな味付けで。
油揚げやキノコなど具材を足しても！
1 合をもち米にしておこわ風もおすすめ！



生落花生のしっとり煮豆

- ★おおまさり剥き実…800～1kg
- ★水…2L
- ★砂糖…500g以上お好み
- ★塩…小1
- ★重曹(食品用)…大1

- ① 剥き実をよく洗う。
- ② 鍋に調味料+水を入れ砂糖が溶けるまで煮る。
- ③ 実を入れ 8 時間以上放置(アルミホイルで蓋をしておく)
- ④ そのまま火をつけて弱火で 1 時間→火を止める。
30 分以上放置
上記の工程を 2 回繰り返し、
合計 3 時間煮込んだら完成！
- ⑤ 汁ごと保存する。冷蔵で 1 週間ほど保存 OK！



**ポイント！火を止める理由は豆が沈み味を染み込ませるため！
アクも取る。吹きこぼれに注意！**

- ☺ 煮豆レシピは昨年、農家の奥さまと職員の家族に聞いて改良しました！
金時豆のような味わいで箸が止まらない美味しさですよ！

剥いた殻もをリメイクしちゃおう！

殻の中に綿(ティッシュ)を詰め 接着剤でくっつけて
落花生の形にもどし マニキュアを塗ったり
飾り付けたり ストラップ用のパーツやピンをつけて
落花生アクセサリを作ってみませんか？

殻をしっかり乾燥させてから作れば 1 年以上持ちますよ！



千葉県は落花生の国内出荷量 8 割！千葉と言えばやっぱり落花生！
10 月～12 月は地元の新豆もたくさん入荷しますよ～！お楽しみに…☺