

くわい

漢名：慈姑
 英名：arrow head
 科名：オモダカ科
 原産地：中国



産地はここ!!



「芽が出る」という姿と芽の鋭さから縁起物とされ、正月料理や祝い料理に利用されています。煮物にすると、ほっくりとした歯ざわりとほろ苦さが味わえます。

こつぶちゃんから揚げ



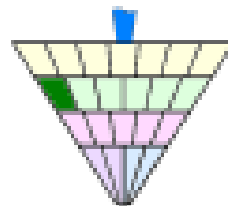
| | | | |
|-------|---------|-------|------|
| エネルギー | 102kcal | カルシウム | 2mg |
| たんぱく質 | 1.9g | 食物繊維 | 0.7g |
| 脂質 | 7.0g | 食塩相当量 | 0.1g |

材料 (4人分)

こつぶのくわい・・・120g
 揚げ油・・・適量
 塩・・・少々

作り方

- 1 くわいはしっかり洗い、水気をきる。
- 2 油を170℃に熱し、①を揚げる。
- 3 熱いうちに塩をふる。



くわいの甘煮

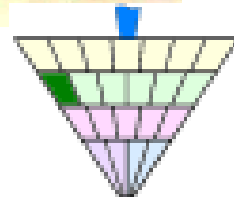
| | | | |
|-------|--------|-------|------|
| エネルギー | 71kcal | カルシウム | 4mg |
| たんぱく質 | 3.0g | 食物繊維 | 1.0g |
| 脂質 | 0.1g | 食塩相当量 | 0.5g |

材料 (5人分)

くわい・・・200g
 A { だし汁・・・300cc
 砂糖・・・大さじ1強
 みりん・・・大さじ1強
 薄口しょうゆ・・・小さじ2
 くちなしの実・・・1～2個

作り方

- 1 くわいは湯煮をする。(表面に亀裂が入るのが目安)
- 2 ①を冷まし、芽を残して皮をむく。
- 3 くちなしの実と、Aを鍋に加え沸騰させる。
- 4 ③にくわいを入れ、ひと煮立ちさせ、味を含ませるために一晩おく。



くわいのもちもち揚げ



| | | | |
|-------|---------|-------|------|
| エネルギー | 226kcal | カルシウム | 38mg |
| たんぱく質 | 2.9g | 食物繊維 | 0.1g |
| 脂質 | 8.5g | 食塩相当量 | 0.7g |

材料 (2人分)

くわい・・・大4個
 A { かたくり粉・・・大さじ7
 マヨネーズ・・・小さじ1
 塩・・・少々
 スキムミルク・・・大さじ1
 揚げ油・・・適量

作り方

- 1 くわいの皮をむき、すりおろす。
- 2 ①の中にAを入れ、よくまぜる。
- 3 梅干大の平団子に形を整え、油を170℃くらいに熱し、じっくり揚げる。



芽のないものでいいよ!!