

ピーナッツ

収穫されたピーナッツは1週間ほど地干しと呼ばれる乾燥行程を経て出荷されます。国産の新物の旬は10月からになります。日本ではサヤのままのものを「落花生」や「南京豆」と呼び、この中の実だけのものをピーナッツと呼ぶ傾向にあります。

ピーナッツは血圧を下げる

朝は人間の血圧が1日で一番上昇する時間帯なので、ピーナッツを食べることがおすすめです。

また、小腹が空いた時は食塩無添加のピーナッツを食べることで、塩分摂取を控えつつ、血圧を下げる効果を期待できます。



落花生

ピーナッツ!

【作り方】

- ①. 砂糖、はちみつ、みりん、味噌は混ぜ合わせておきます。
- ②. フライパンにサラダ油をしき、ピーナッツを炒めます。焦げないように弱火でじっくり、木べらでかき混ぜながら10分ほど炒めましょう。
- ③. 火を止めて、30秒ほどフライパンを冷まします。②に①で合わせておいた調味料を加え、全体に絡めます。
- ④. 再び火をつけて、砂糖とはちみつが溶けるまでごく弱火で全体を温めます。
- ⑤. 火を止めて白ごまを加え、全体的に混ぜたら完成です。

おつまみに!

ピーナッツ味噌

【材料】

砂糖	30g	はちみつ	30g
みりん	大さじ1	味噌	70g
サラダ油	大さじ1	ピーナッツ	160g
白ごま	大さじ1		

