

2019.8.6 (火)

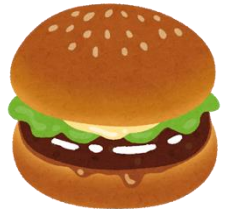
## 親子で美味しく楽しく学ぼう！「三河の本みりん講座」

碧南市主催 講師 みりんスイーツ研究家/管理栄養士 安藤ゆりえ

◎みりんは<sup>なに</sup>何からできているでしょう？



◎みりんは<sup>りょうり</sup>どんな料理に使われているでしょう？



◎みりんは<sup>りょうり</sup>料理に使うと<sup>つか</sup>どんな<sup>やくわり</sup>役割をするでしょう？



みりんは<sup>こめ</sup>お米から<sup>つく</sup>作られる<sup>あま</sup>甘い<sup>さけ</sup>お酒。

<sup>さい</sup>20歳にならないと<sup>か</sup>買えず、<sup>の</sup>そのまま飲んではいけません。

しかし、<sup>に</sup>煮たり、<sup>や</sup>焼いたり、<sup>ひ</sup>火を入れることで<sup>い</sup>アルコールは<sup>と</sup>飛びま  
す。しょうゆやみそと同じ<sup>おな</sup>和食に<sup>わしょく</sup>欠かせない<sup>か</sup>調味料<sup>ちょうみりょう</sup>でもあります。

あまり<sup>し</sup>知られていませんが、<sup>さとう</sup>砂糖の代わりに<sup>あま</sup>みりんの<sup>か</sup>甘みをお菓子<sup>かし</sup>  
に使うこともできるのですよ。



# チョコバナナクレープ

ざいりょう

【材料】4人分

〈クレープ生地〉

しらたまこ  
白玉粉 100g  
ぎゅうにゅう  
牛乳 120cc  
たまご  
卵 1個  
みりん 30g  
あぶら  
油 適量

なま  
〈生クリーム〉

生クリーム 100cc  
みりん 30g

バナナ 1本



〈チョコソース〉

みりん 30g  
ココアパウダー 小さじ1  
ぎゅうにゅう  
牛乳 小さじ1

【作り方】

- ①チョコソースと生クリーム用のみりん合わせて60gを鍋で弱火にかけ、30gになるまで煮詰める。
- ②クレープ生地を作る。白玉粉と牛乳を合わせ、しばらく置いて混ぜながら白玉粉の粒をつぶしていく。卵、みりんも加えてよく混ぜる。（一度ザル等でこすと滑らかな生地になります。）
- ③クレープ生地を焼く。フライパンを火にかけ、油をしいておく。生地を1枚ずつ両面焼き、皿にとっておく。
- ④チョコソース用に煮詰めたみりん15gとココア、牛乳を混ぜる。
- ⑤バナナを食べやすいようにななめ薄切りにする。
- ⑥生クリームに煮詰めて冷ましたみりんを15g入れ、ツノが立つまで泡だてる。
- ⑦クレープ生地に生クリーム、バナナ、チョコソースをかけて盛り付け完成。