

## ルグアイ(アロエベラ)

### 特徴

アロエベラはキダチアロエに比べるとはるかに大きく、肉厚なのが特徴である。

#### 【栄養・効能】

アロエベラの優れた効能の秘密は、葉肉の中にあるゼリー状のムコ多糖体という成分にある。ムコ多糖体は、アロエベラの若葉よりも、熟葉に多く含まれており、免疫機能を強化する働きや抗ガン作用のある事が医学的に解明されている。

#### 【主な食べ方】

外皮をきれいに取り除き、葉肉部分を食べる(外皮はアロエ独特の苦みがある)。刺身、和え物、サラダ、フルーツやヨーグルトと合う。



## イーチョーバー(ウイキョウ)

### 特徴

地中海原産のセリ科の多年草。ハーブの一種で、フェネルとも呼ばれる。古くから漢方薬として栽培されており、独特な香りがあるので、沖縄では魚の臭み消しとして利用される。

#### 【栄養・効能】

イーチョーバーに含まれるアネトールという成分には、胃腸を刺激して消化を促進し、食欲を促す効果がある。そのほか母乳の分泌を促進し、食欲不振、便秘、膀胱炎、むくみ、更年期障害、二日酔いに効果があるといわれている。また、利尿作用と発汗作用があるためダイエットハーブとしても注目されている。

#### 【主な食べ方】

魚の臭み消しとして魚汁に、シーフードサラダや天ぷらなどに利用される。



### アロエベラのカルパッチョ風サラダ

#### 作り方

- ①アロエベラは、適当な大きさに切り分け、両端のトゲの部分を切り落とし、皮を取り除く。
- ②沸騰した湯で2~3分程茹で、氷水で冷まし、短冊切りにする。
- ③玉ねぎ、パプリカは千切りにし、ペビーリーフ、サラダ菜は水気を切り、食べやすい大きさにちぎる。
- ④①の調味料を合わせてドレッシングを作り、材料を和える。

#### 材料

アロエベラ葉肉	120g
刺身用タコ	160g
パプリカ(赤)	1/4個
玉ねぎ	1/6個
ペビーリーフ	1袋
サラダ菜(レタス)	50g
酢	大さじ3
オリーブ油	大さじ3
香草ソルト	小さじ1.5
三温糖	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
生にんにく	1かけ
粒マスタード	大さじ1

エネルギー	蛋白質	脂肪	食物繊維	カルシウム	鉄
110kcal	7.5g	6.6g	0.6g	18mg	0.3mg



### チキンとポテトのイーチョーバー蒸し焼き

#### 作り方

- ①鶏もも肉は一口大に切り、じゃが芋は大きめの乱切りにし、生にんにくはすりおろす。
- ②鶏もも肉、じゃが芋は塩・こしょう、にんにくで下味をつけ、イーチョーバーの半分を一緒に漬け込む。
- ③フライパンにオリーブ油を熱して②を炒め、漬け汁と白ワインを入れ、蓋をして中火で蒸し焼きにする。(途中トマトを入れる)
- ④鶏もも肉、じゃが芋が煮えたら、残りのイーチョーバーを入れる。

#### 材料

鶏もも正肉	200g
じゃが芋	大きめ1個
下味用塩・こしょう	少々
フチトマト	8個
イーチョーバー	50g
オリーブ油	大さじ1
生にんにく	2かけ
白ワイン	大さじ4
塩・こしょう	小さじ1

エネルギー	蛋白質	脂肪	食物繊維	カルシウム	鉄
228kcal	10.2g	10.2g	2.2g	9mg	0.7mg



### アロエベラの梅肉和え



#### 材料

アロエベラ葉肉	120g
刺身こんにゃく	120g
ヤマンム	120g
大葉	4枚
梅干し	2個
のみりん	大さじ1
すし酢	大さじ2
かつおだし汁	大さじ1

エネルギー	蛋白質	脂肪	食物繊維	カルシウム	鉄
35kcal	0.2g	0.0g	1.0g	21mg	0.2mg

#### 作り方

- ①アロエベラは皮を剥き、5mm厚さの拍子切りにし、沸騰した湯で2~3分程煮て、氷水で冷ます。
- ②刺身こんにゃく、ヤマンムは拍子切りにする。
- ③梅干しは種を取り粗めにきざみ、①の調味料で合わせ酢を作る。
- ④合わせ酢で和える。器に大葉を敷き、盛り付ける。

### アロエベラとモスクのポン酢和え



#### 材料

アロエベラ葉肉	200g
味付モスク	100g(2カップ)
ポン酢	60cc(大さじ4)
わけぎ	2本
お好みでしょうが	少々

エネルギー	蛋白質	脂肪	食物繊維	カルシウム	鉄
11kcal	0.5g	0.0g	0.3g	6mg	0.1mg

#### 作り方

- ①アロエベラは皮を剥き、5mm厚さ、1cm幅の短冊切りにし、沸騰した湯で2~3分程煮て、氷水で冷ます。
- ②味付モスクとアロエベラを合わせる。
- ③ポン酢をかけ、小口切りにしたわけぎを散らす。

### 魚のイーチョーバー衣揚げ



#### 材料

白身魚	250g
魚のふり塩	適宜
下処理用小麦粉	適宜
イーチョーバー	20g
小麦粉	50g
卵(S)	1/2個分
塩	小さじ1/2
水	適宜
揚げ油	適宜

エネルギー	蛋白質	脂肪	食物繊維	カルシウム	鉄
179kcal	14.3g	6.5g	0.8g	17mg	0.4mg

#### 作り方

- ①白身魚は振り塩をし、しばらく置く。
- ②卵、小麦粉、塩、水で揚げ衣を作る。
- ③イーチョーバーは葉先を摘み、衣に軽く混ぜる。
- ④魚に下処理用小麦粉をはたき、衣をつけ揚げる。

### エビとイーチョーバーの枝ごとソテー



#### 材料

エビ(ブラック)	12尾
パプリカ(赤)	1/2個
パプリカ(黄)	1/2個
イーチョーバー茎付	4枝
オリーブ油	大さじ1
塩・こしょう	小さじ1
チキンコンソメ	小さじ1

エネルギー	蛋白質	脂肪	食物繊維	カルシウム	鉄
85kcal	10.0g	3.3g	1.2g	36mg	0.2mg

#### 作り方

- ①エビは背ワタと殻をとる。
- ②パプリカは1.5cmの色紙切りにする。
- ③イーチョーバーは茎の部分を食べやすい大きさに切り、葉の部分は適当な大きさにちぎる。
- ④フライパンにオリーブ油を熱してエビをソテーする。パプリカと茎を炒め、コンソメと塩・こしょうで味付け。仕上げに葉の部分を入れる。



## クワンソウ(秋の忘れ草)



### 特徴

南九州から台湾辺りまで自生しているゆり科の多年草。沖縄では古くから薬用・食用として利用されてきた。今帰仁村では本格的な栽培が行なわれ、関連商品の開発も盛んである。

#### 【栄養・効能】

根にはアミノ酸、アスパラギン酸、リジン、アルギニンなどが含まれ、利尿作用があるといわれている。花にはヒドロキシグルタミン酸、βシステロールという成分が含まれる。葉や茎には睡眠効果があり、昔から民間療法では、睡眠剤として用いられる。

#### 【主な食べ方】

若芽や葉は乾燥させお茶、根元の柔らかい部分は炒め物や汁の具、茹でて和え物にする。花は茹でて酢漬けにする。粉末状にしてお菓子などにも使われている。

## サクナ(長命草)



### 特徴

沖縄諸島に多く分布しているセリ科の植物で常緑多年草。八重山地域では長命草とも呼ばれる。海岸の断崖や珊瑚石灰岩でできた岩場などに多く自生し、濃い肉厚の葉を繁茂させる。

#### 【栄養・効能】

カロテンやビタミンCおよびカルシウムを豊富に含んでいる。気管支を丈夫にする他、内臓器官に良い効果がある。

#### 【主な食べ方】

葉や茎を細かく刻んで和え物や、下葉よりも柔らかい若芽を天ぷらに利用する。独特の香りがあるので、山羊汁や魚汁に入れると臭い消しになる。また、肉類と煮込んだり、白和えや天ぷら、刺身のつまなどに利用する。

### クワンソウの茎の天ぷら

#### 作り方

- クワンソウの茎は、3〜4等長さに切り、軽く塩・こしょうしておく。
- かぼちゃは5mm厚さのスライスにカットする。
- ①の材料を混ぜ合わせ、揚げ衣を作る。
- カットしたクワンソウ、かぼちゃに小麦粉をまぶし、揚げ衣をつけて油で揚げる。(油の温度は180度)
- めんつゆでいただく。

#### 材料

	(4人分)
クワンソウ茎	120g
かぼちゃ	120g
塩・こしょう	少々
下処理用小麦粉	40g
小麦粉	60g
卵	1/2個
水	適宜
揚げ油	適宜
めんつゆストレート	適宜



エネルギー	蛋白質	脂肪	食物繊維	カルシウム	鉄
165kcal	4.3g	4.6g	2.8g	29mg	1.0mg

### サクナのポタージュ

#### 作り方

- サクナは葉の部分5分程茹で、牛乳を入れ、ミキサーにかける。
- 玉ねぎ、じゃが芋は大きめの角切りにする。
- 鍋にバターを溶かし、玉ねぎを焦がさないように炒め、じゃが芋を炒める。野菜にバターが回ったら水、コンソメ、ローレルを入れて煮る。
- じゃが芋が煮えたらローレルを取り出し、ミキサーにかけて鍋に戻す。
- ミキサーにかけたサクナも鍋に入れて温め、塩、こしょうで調味する。

#### 材料

	(4人分)
サクナ(葉)	120g
玉ねぎ	200g(1個)
じゃが芋	200g(1個)
バター	10g
チキンコンソメ	小さじ1
水	80cc(4カップ)
塩	5g(小さじ1)
ローレル	1枚
牛乳	400cc(2カップ)
こしょう	少々



エネルギー	蛋白質	脂肪	食物繊維	カルシウム	鉄
180kcal	5.9g	7.5g	3.6g	247mg	0.9mg

### サクナのミミガー和え



#### 材料

	(4人分)
サクナ	40g
豚耳皮スライス(ミミガー)	60g
ミニトマト	4個
薄口しょうゆ	小さじ2
穀物酢	大さじ1
甘口白味噌	60g
ピーナッツバター	20g
みりん	大さじ1/2
三温糖	大さじ1
かけしょうゆ	小さじ2

#### 作り方

- サクナは葉の部分千切りにし、水にさらし水気を切る。
- 豚ミミガーは茹でる。
- ミニトマトは2〜4等分する。
- ①の調味料を合わせたれを作り、サクナ、豚ミミガーを和える。器に盛りプチトマトを飾る。

エネルギー	蛋白質	脂肪	食物繊維	カルシウム	鉄
124kcal	5.7g	6.0g	1.2g	53mg	0.6mg

### クワンソウ花のたまり寿司



#### 材料

	(4人分)
クワンソウ花の酢漬け	4〜8枚
すし飯	
炊きたてご飯	200g
市販のすし酢	大さじ2

#### 作り方

- 炊きたてご飯にすし酢をかけてすし飯を作り、冷ます。
- 冷えたすし飯を4等分し、丸く握る。
- 丸めたすし飯をクワンソウの花の酢漬けで巻く。(花は開くと巻きやすい。花の大きさを2枚使う)

エネルギー	蛋白質	脂肪	食物繊維	カルシウム	鉄
106kcal	1.5g	0.2g	0.3g	1mg	0.2mg

### クワンソウのポン酢かけ



#### 材料

	(4人分)
クワンソウ茎	120g
ポン酢	大さじ4
(又は好みのドレッシングで)	
花かつお	適宜

#### 作り方

- クワンソウの茎は根に近い部分を3等長さに切りそろえ、1分程度茹でる。
- 花かつおをまぶし、好みのドレッシングでいただく。

エネルギー	蛋白質	脂肪	食物繊維	カルシウム	鉄
33kcal	0.7g	1.4g	1.4g	13mg	0.5mg

### マガリス(八重山の薬膳料理)



#### 材料

	(4人分)
サクナ	100g
ニンブトッカー	20g
赤味噌	大さじ1
甘口白味噌	大さじ1
生にんにく	3かけ
ハチミツ	小さじ2
きざみピーナッツ	大さじ1
白すりごま	小さじ1

#### 作り方

- サクナは葉の部分7分〜10分程茹でて、水にさらす。しっかりと水切り、千切りにする。
- ニンブトッカーは軽く茹でて、きざむ。
- ①の調味料で和え衣を作り、サクナ、ニンブトッカーを和える。
- 器に盛りつけ、白すりごまをまぶし、ご飯にのせていただく。

エネルギー	蛋白質	脂肪	食物繊維	カルシウム	鉄
64kcal	8.0g	2.8g	2.1g	99mg	0.6mg



## フーチバー(ヨモギ)



### 特徴

キク科の多年草。全国いたるところに自生している。沖縄のヨモギは「にしよもぎ」といい県外のヨモギより苦味が柔らかいのが特徴。

#### 【栄養・効能】

様々なビタミンやミネラルが含まれているが、その中でもビタミンAの含有量が多い。ビタミンAは強い抗酸化力があり、活性酸素から体を守り、老化防止やがんの予防にも効果があるとされている。また、体を温め、食欲不振を改善し胃腸の健康を守ったり、腰痛、生理痛、筋肉痛、神経痛などの鎮痛作用、気管支炎や貧血、止血作用など様々な薬効があるとされている。

#### 【主な食べ方】

クセの強いヤギ汁の臭い消しとして利用するほか、沖縄そば、ジュシー、カステラもち、天ぷらなどにも使われている。

## ニンブトウカー(スベリヒユ)



### 特徴

夏の強い日差しの中でも育つ生命力の強い植物で「雑草」として扱われている。山形県では「ひょう」、沖縄県では「ニンブトウカー」と呼ばれているが、国内で食する地域は少ない。しかしトルコやヨーロッパではれっきとした夏野菜である。特に中国では五行草といい漢方薬として重宝されている。(写真はタチスベリヒユ)

#### 【栄養・効能】

老化防止やがんの予防にも効果がある即効性の高い抗酸化成分「グルタチオン」、EPA、DHAと同じ動きをする「オメガ3脂肪酸」が豊富。解毒、利尿、浄血作用など薬効があるとされている。

#### 【主な食べ方】

茹でて和え物、炒め物、サラダに使われる。山形県では「ひょう」の名で知られ夏場に干して正月には欠かせない食材。ヨーロッパではサラダやスープに使われる。

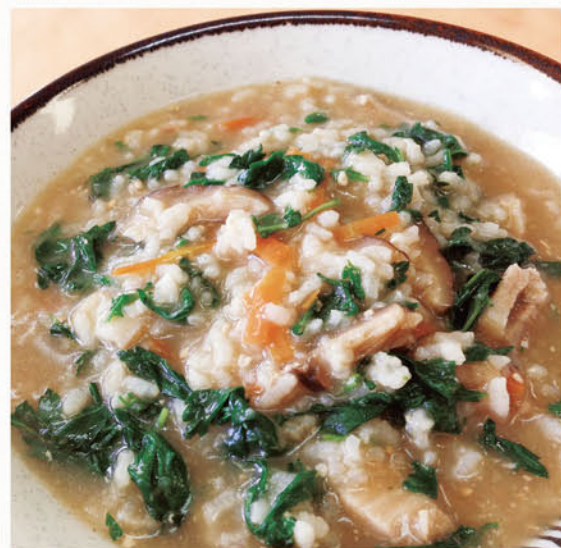
### フーチバーのポロポロジュシー

#### 作り方

- ①フーチバーは適当な大きさに切り、茹でておく。
- ②豚三枚肉は茹でて、拍子切りにする。
- ③干しいたけは水にもどして千切り、人参も千切りにする。
- ④かつおだし汁に米、豚三枚肉、しいたけ、人参、ツナ缶を入れて中火で炊く。
- ⑤米が煮えてとろみがついてきたら味噌で調味し、フーチバーを入れてひと煮立ちさせる。(味を見ながら塩と和風だしを入れる)

#### 材料

材料		(4人分)
米	120g	
フーチバーの葉	80g	
豚三枚肉	80g	
干しいたけ	2枚	
ツナ缶	40g	
人参	40g	
かつおだし汁	6カップ	
赤味噌	40g	
塩	少々	
和風だし(顆粒)	少々	



エネルギー	蛋白質	脂肪	食物繊維	カルシウム	鉄
267kcal	8.9g	10.3g	3.1g	46mg	1.3mg

### ニンブトウカーの納豆和え

#### 作り方

- ①ニンブトウカーの穂先の柔らかい部分を摘み、よく洗う。
- ②納豆とパックについているタレを混ぜる。
- ③とろろ昆布は1センチ程度にはさみで切る。
- ④全部の材料を混ぜていただく。

#### 材料

材料		(4人分)
ニンブトウカー	160g	
納豆(パック)	30g×4個	
とろろ昆布	25g	
お好みでめんつゆ	少々	



エネルギー	蛋白質	脂肪	食物繊維	カルシウム	鉄
79kcal	6.3g	3.3g	4.1g	67mg	1.2mg

### フーチバーの千チミ



#### 材料

材料		(4人分)
フーチバーの葉	80g	
剥きエビ	80g	
イカ	40g	
小麦粉	120g	
タピオカ粉	30g	
卵	1個分	
塩	小さじ1	
水	1カップ	
サラダ油	適宜	

#### 作り方

- ①フーチバーは葉の部分を適当な大きさにきざむ。
- ②全部の材料を混ぜて生地を作る。
- ③フライパンに多めのサラダ油を敷き、生地を流して中火で焼く。両面こんがり焼く。
- ④このままいただくか、たれは好みにポン酢にごま油やラー油を混ぜたり、中濃ソースでもおいしくいただける。

エネルギー	蛋白質	脂肪	食物繊維	カルシウム	鉄
271kcal	11.8g	6.6g	2.7g	71mg	1.8mg

### フーチバーの天ぷら



#### 材料

材料		(4人分)
フーチバー	80g	
下処理用小麦粉	大さじ2	
小麦粉	大さじ5	
卵	1/2個分	
塩	小さじ1/2	
水	適宜	
揚げ油	適宜	

#### 作り方

- ①フーチバーは、葉先の部分を小枝のようにするか、葉を2~3枚束ねて下処理用小麦粉をまぶす。
- ②卵、小麦粉、塩、水で衣を作る。
- ③衣をつけ揚げる。

エネルギー	蛋白質	脂肪	食物繊維	カルシウム	鉄
93kcal	3.0g	3.3g	1.2g	28mg	0.8mg

### ニンブトウカーのサラダ



#### 材料

材料		(4人分)
ニンブトウカー	80g	
ハンダマ	20g	
トマト	80g	
お好みのドレッシング	40g	

#### 作り方

- ①ニンブトウカーの穂先の柔らかい部分を摘み、よく洗う。
- ②ハンダマはちぎる感じに、トマトはひと口大に切る。
- ③全部の材料を混ぜ、お好みのドレッシングでいただく。

エネルギー	蛋白質	脂肪	食物繊維	カルシウム	鉄
50kcal	1.0g	3.6g	0.6g	12mg	0.1mg

### ニンブトウカーのツナ和え



#### 材料

材料		(4人分)
ニンブトウカー	200g	
ツナ缶	40g(1/2缶)	
かけしょうゆ	小さじ1	

#### 作り方

- ①ニンブトウカーの穂先の柔らかい部分を摘み、さっと茹でて、冷水で冷ます。
- ②水気を切ったニンブトウカーとツナを和える。(かけしょうゆは味を見ながら入れる)

エネルギー	蛋白質	脂肪	食物繊維	カルシウム	鉄
37kcal	2.7g	2.2g	0.5g	1mg	0.1mg



## ンジャナ(ニガナ)



### 特徴

キク科の多年草。葉や茎に苦味があるのが特徴で、朝鮮半島、中国にも分布する。沖縄ではンジャナと呼ばれ、海岸沿いの岩場や砂地に自生し、琉球王朝時代から食されていた。沖縄では健康野菜として食べられている。和名は「ホソバワダン」というが、通称「ニガナ」と呼ばれている。

#### 【栄養・効能】

ビタミンCやカロテン、カルシウムが豊富で、風邪の諸症状にもいいとされ、古くから薬草としても利用されてきた。

#### 【主な食べ方】

汁物やかき揚げのほか、生の葉を細かく千切りにし、豆腐とピーナッツバターで白和えにするのが一般的。また、その苦味は魚汁や山羊汁、イカ墨汁にもよく合う。

## グアバ



### 特徴

熱帯アメリカ原産のフトモ科常緑低木。沖縄では民家の庭木として親しまれている。トロピカルな香りと、ねっとりとした食感が特徴。果肉は白、ピンク、黄色がある。国内では鹿児島県と沖縄県で栽培されている。

#### 【栄養・効能】

果実には、ビタミンCがレモン果汁の約4倍相当含まれる他、老化を遅らせたり、がん予防に効果のあるβカロテンや食物繊維の他にミネラルも豊富。また、葉には糖の吸収を穏やかにする作用があるポリフェノールが含まれている。

#### 【主な食べ方】

果実は生食のほか、ジュースやジャムなどに加工されている。葉は沖縄の3大薬草の1つといわれ、鉄分、カルシウム、各種ビタミンなどを摂取できるグアバ茶として馴染みがある。

### ニガナのチャーハン

#### 作り方

- ①ニガナは細い千切りにし、水にさらし、3〜4回もみ洗いし、水気を切っておく。
- ②ベーコンは1センチ幅に切る。人参はあられ切りにする。
- ③フライパンにごま油を熱して、ベーコン、人参を炒める。人参に火が通ったらスイートコーン、ご飯を炒める。
- ④ご飯がばらばらになったら、中華だし、塩、粗挽き黒こしょうで調味し、白ごまとニガナを混ぜて仕上げる。

#### 材料

材料	(4人分)
固めのご飯	600g
ベーコン	4枚
人参	80g
スイートコーン	80g
ニガナ	80g
ごま油	大さじ1
白ごま	大さじ1.5
塩	小さじ1
中華だし(顆粒)	小さじ1
粗挽き黒こしょう	少々

エネルギー	蛋白質	脂肪	食物繊維	カルシウム	鉄
415kcal	8.1g	7.8g	2.2g	60mg	1.7mg



### グアバとチキンの甘酢あん

#### 作り方

- ①グアバはへたの部分を取り除き、皮のまま2センチの角切りにする。(キズがあれば取る)
- ②玉ねぎは大きめの色紙切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎを強めに炒める。
- ④玉ねぎが半煮えになったらグアバを入れ、切り口をソテーする感じに炒め、チキンから揚げを入れ、チリソースとオイスターソースでからめる。

#### 材料

材料	(4人分)
固めの白グアバ	400g
チキンから揚げ	200g
玉ねぎ	中1個
サラダ油	大さじ1/2
スイートチリソース	大さじ6
オイスターソース	大さじ2

エネルギー	蛋白質	脂肪	食物繊維	カルシウム	鉄
238kcal	9.5g	11.2g	6.0g	25mg	0.5mg



### ニガナたっぷりイカ墨汁



#### 材料

材料	(4人分)
豚三枚肉	120g
白イカ	400g
ニガナ	100g
赤味噌	60g
水	4カップ
かつお節	20g
市販イカ墨	30g

エネルギー	蛋白質	脂肪	食物繊維	カルシウム	鉄
253kcal	27.3g	13.3g	0.6g	56mg	0.8mg

#### 作り方

- ①豚三枚肉は1センチ角の拍子切りにする。
- ②白イカは千切りにする。
- ③ニガナは大きめのざく切りにしておく。
- ④だし汁に豚三枚肉を入れてしばらく煮る。肉が軟らかくなったら白イカを入れる。
- ⑤赤味噌で調味し、イカ墨、ニガナを入れて、さらにひと煮立ちさせる。

### ニガナの白和え



#### 材料

材料	(4人分)
ニガナ	120g
豆腐	120g
すりごま	大さじ3
甘口白味噌	大さじ2
みりん	大さじ2
ピーナッツバター	大さじ2
ごまドレッシング	大さじ2
お好みで三温糖	少々

エネルギー	蛋白質	脂肪	食物繊維	カルシウム	鉄
186kcal	7.1g	12.3g	1.6g	195mg	1.8mg

#### 作り方

- ①ニガナは細い千切りにし、水にさらしながら3〜4回もみ洗いし、水気を切っておく。
- ②豆腐は細かく潰し、水気を取るように軽くしぼる。
- ③○印の調味料を合わせ、和え衣を作る。
- ④豆腐とニガナを③で和える。

### グアバのタイ風サラダ



#### 材料

材料	(4人分)
固めの白グアバ	300g
干しエビ	大さじ1
レモン汁	大さじ2
ハチミツ	大さじ2
ナンプラー	大さじ2
タカの爪	少々

エネルギー	蛋白質	脂肪	食物繊維	カルシウム	鉄
57kcal	2.0g	0.1g	3.6g	24mg	0.2mg

#### 作り方

- ①グアバはへたの部分を取り除き、皮のまま1.5センチの角切りにする。(キズがあれば取る)
- ②タカの爪は種を取り除き、きざむ。
- ③○印の調味料に干しエビを混ぜ、タレを作り、グアバを和える。(15分位冷蔵庫に入れて味をなじませる)

### グアバジュース



#### 材料

材料	(4人分)
グアバ(赤)	500g
グラニュー糖	大さじ5
シークワーサー汁	80cc
冷たい水	1カップ

エネルギー	蛋白質	脂肪	食物繊維	カルシウム	鉄
101kcal	0.8g	0.1g	5.2g	11mg	0.1mg

#### 作り方

- ①グアバはへたや表面のキズを取り、少量の水(ミキサーが回る程度)を入れてミキサーにかける。粗めのざるなどで種を取り除く。
- ②ミキサーに全部の材料を入れ、30秒ほど回す。滑らかになったら出来上がり。グラニュー糖はお好みで調整する。