



『暑さ寒さも彼岸まで』といいますが、すでに風にも日差しにも春らしさを感じますね。
3月は桜餅、ぼた餅と和菓子が色々♪今回は『あん』についてお話しします。

栄養指導室 松田・山平・竹尾



あんとは・・・
本来は『詰め物』の意味

あんこは種類がたくさん！！
原料、加工、製造方法などの分類が様々。
今回は原料と製造方法による違いについて
見てみましょう♪

原料による分類(マメ科によるもの)

●小豆あん(別名 赤あん)

原料:小豆、赤インゲン豆など
赤インゲン豆など赤い種類の豆を用いる
カリウム:460mg リン:100mg(100gあたり)

○ずんだあん

原料:枝豆
宮城県や山形県のずんだ餅に使用されている
カリウム:490mg リン:170mg

●うぐいすあん

原料:青えんどう豆(別名 うぐいす豆・グリーンピース)
美しい緑色が特徴
カリウム:260mg リン:65mg

○白あん

原料:白インゲン豆、白花豆、白ささげ豆など
小豆あんと比べてややあっさりとした味
色を付けて練り切りの下地にしたり、饅頭の皮や
フルーツを使ったあん(ゆずあんなど)にも使われる
カリウム:470mg リン:150mg

●緑豆あん

原料:緑豆
中国では中華菓子(月餅など)に使用されている
カリウム:320mg リン:75mg

製造方法による分類

日常的に言っている“つぶあん”は

↓↓こちら↓↓

つぶあん

小豆をなるべく皮を破らず、つぶさない
ように炊き、豆の形を残したもの。
皮を破らず炊くのは熟練の技！
用途:生菓子、大福、きんつばなど
カリウム:460mg リン:100mg(100gあたり)

つぶしあん

小豆をあえてつぶし、皮は取り除かない
もの。こしあんより小豆の味をしっかりと
楽しむことができる。
用途:たい焼き、どら焼きなど
カリウム:160mg リン:73mg

こしあん

小豆をつぶし、裏ごしをして、皮を取り
除いたもの。なめらかな口当たりから
夏の和菓子にも使われる。
用途:饅頭、羊羹など
カリウム:60mg リン:85mg

小倉あん

こしあんに蜜で煮て漬けた大納言小豆を
混ぜたもの。他のあんと比べて作る手間は
かかるが、見た目や食感がよくゴージャス。
用途:小倉トーストなど
※大納言小豆は粒が大きく皮が破れにくい