

冬至の日には、かぼちゃの煮物やあずきがゆ小豆粥を食べる風習や、柚子湯に入る風習があります。

「なんきん(かぼちゃ)」、「れんこん」、「にんじん」、「ぎんなん」、「きんかん」、「かんてん」、「うんどん(うどん)」は『冬至の七種』と呼ばれていて、冬至に「ん＝運」がつくものを食べると幸運になる、という言い伝えがあるようです。

また、「冬至にかぼちゃを食べると、風邪をひかない」という言い伝えがありますが、かぼちゃは夏から初秋に収穫される夏の野菜です。なぜ冬至に食べるのでしょうか？

それは、現在のように食べ物が豊富ではなかった頃、保存が効いて時間が経つほど美味しくなるかぼちゃを、作物が不足する冬場の貴重な栄養源としていたことが背景にあるようです。先人たちの生活の知恵により、かぼちゃは大切にされてきたのですね。

今回は冬至向けの甘味として、寒天とかぼちゃを使って作る「かぼちゃようかん」を紹介します。濃厚な、かぼちゃの旨味を召し上がれ。



## 材料(6人分)

□かぼちゃ	300g
□砂糖	80g
□水	150g
□牛乳	150g
□粉寒天	8g

※上記の分量だと甘さ控えめです。かぼちゃの甘さにより、お好みで砂糖の分量を調整してください。

## 作り方

- (1) かぼちゃの種とわたをスプーンで取る。
- (2) かぼちゃを適当な大きさに切り、20分ほど蒸して柔らかくする(レンジも可)。
- (3) かぼちゃの皮をむいてからマッシャーなどで潰し、裏ごしする。
- (4) 鍋に水と粉寒天を入れ、弱火にかけて寒天をよく溶かす。
- (5) 寒天が溶けたら鍋に砂糖を入れてよく溶かす。
- (6) 鍋に牛乳を入れ、沸騰寸前になったら火を止めて、かぼちゃを入れてなめらかになるまでヘラなどでよく混ぜる。
- (7) 容器に移して粗熱を取り、冷蔵庫で冷やして固める。切って器によそったら完成。

※ 寒天は90℃以上で溶け、40℃～50℃で固まります。常温で固まるのがゼラチンと違う特徴の一つです。