

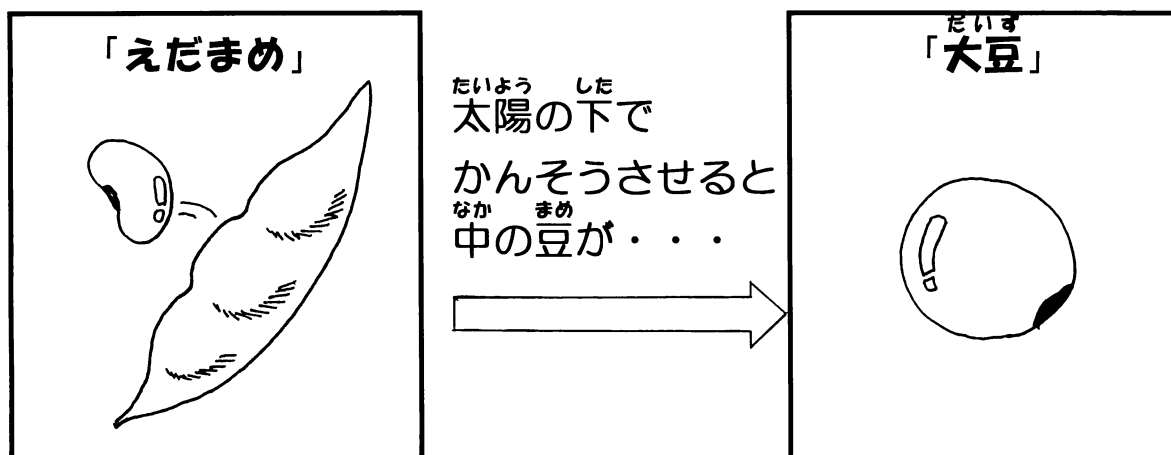
「^{まめ}豆はともだち！」

★^し知ってるかな？

^{なつ}夏に^{おいしい}おいしい^{まめ}豆^{まめ}といえは、「^{えだまめ}えだまめ」ですね。

そして、^{ふゆ}冬に^{豆まき}豆まきでつかう^{まめ}豆^{だいず}は「^{だいず}大豆」です。

この2つは、^み見た目はちがうけれど、^{おな}同じものなんですよ。



※「えだまめ」と「^{だいず}大豆」はどんな色か知っているかな？
^{うえ}上の絵に、色^{いろ}をぬってみよう。

◎次の^{つぎ}食べ物^たの中で、^{もの}豆^{なか}からできているものはどれかな？^{まる}丸をつけてみよう。

とうふ

あぶらあげ

なっとう

しょうゆ

みそ

きなこ

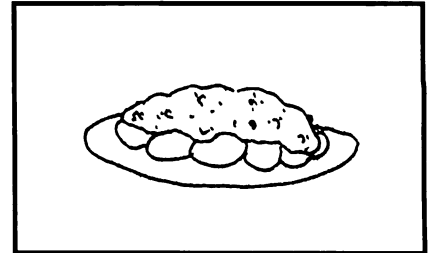
※丸をつけたら、^{みせ}お店やスーパー^いに行って、たしかめてみよう。
パッケージやラベルに「^{だいず}大豆」と書いてあるかな？

★ずんだもちを作ろう！

つく
作った日がつ
月にち
日

みやぎけん た
宮城県で食べられる「ずんだもち」は、
「えだまめ」をつぶしてつく
作ったものです。
みなさんは、たべたことがありますか？
さあ、これからあまくておいしい
「ずんだもち」をつく
作ってみよう！

ずんだもち

いろ
色をぬってみよう！

●「ざいりょう」と「どうぐ」をじゅんびしよう●

ざいりょう

<ずんだあん>	えだまめ	300グラム
	さとう	50グラム
	しお	しょうしょう 少々
<だんご>	しらたまこ 白玉粉	200グラム
	みず 水	2分の1カップ

どうぐ

おお
大きめのなべ ざる すりばち すりこぎ
ボウル あなあきおたまかあみじゃくし
もりつけるためのさら はし

(すりばちとすりこぎのかわりに、ミキサーや
フードプロセッサ―があれば、それをつか
を使ったほうが
かんたんです。つか
使い方は、おうちの人に教えてもら
おし
いましょう。)

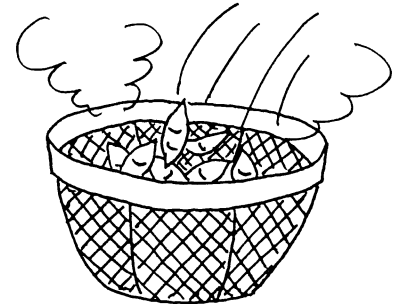
豆はともだち!③

●**ずんだあんの作り方**●

- ① なべでお湯をわかす。
- ② ぶっとうしたら、しおひとつまみとえだまめを入れ、ゆでる。
(できるだけやわらかくなるまでゆでる。
だいたい7~8分くらい。)

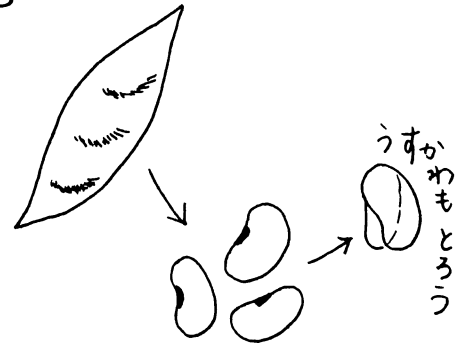


- ③ ゆであがったら、ざるにあける。



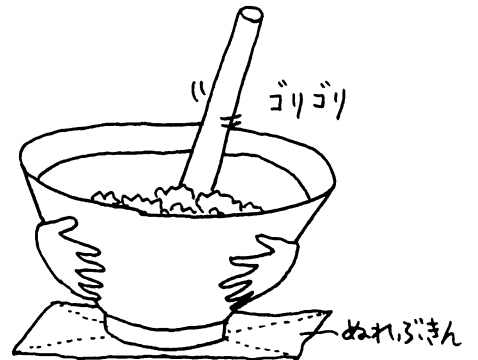
- ④ 豆をさやから出し、さらにうすかわもとのぞいてすりばちに入れる。

※かなりあついで、じゅうぶんに気をつけましょう。
ときどき水で手をひやしながらかくとよいです。



- ⑤ 豆をすりこぎですりつぶす。

※おうちのひとに、すりばちをおさえてもらうといいよ。
すりばちの下に、ぬれぶきをひくと、すべらずにできます。



- ⑥ だいたいつぶれたら、さとうと しおひとつまみをくわえ、よくまぜる。

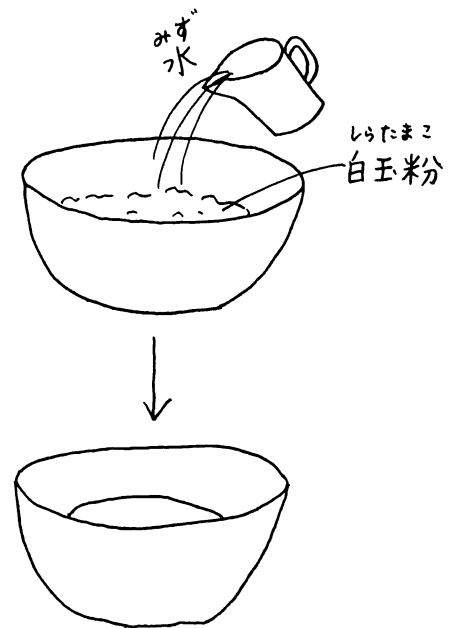
- ⑦ あじみをして、あまりあまくないときは、さとうを少しずつたしていく。

ちょうどよいあじになったら、ずんだあんのできあがり。

●だんごの作り方●

- ① 白玉粉に水をすこしずつくわえて、まぜていく。

だんだんまとまるようになったら、ひとつにまとめて耳たぶくらいのやわらかさになるまでこねる。

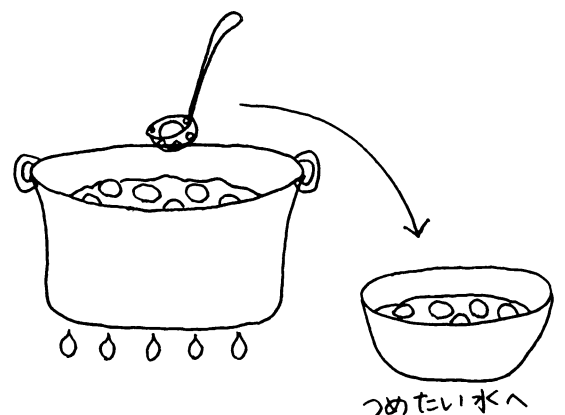


- ② なべでお湯をわかす。
ボウルにつめたい水を入れておく。
(あとでだんごをひやすのに使う。)

- ③ ふっとうしたら、①でこねたものを一口くらいの大きさにまるめて、ゆでる。



- ④ うきあがってきたら、あなあきおたまですくい、ボウルの水の中に入れてひやす。



☆さいごに、みずけをきっただんごにずんだあんをからませて、

おさらにもりつけてできあがり！



★だいずであそぼう！

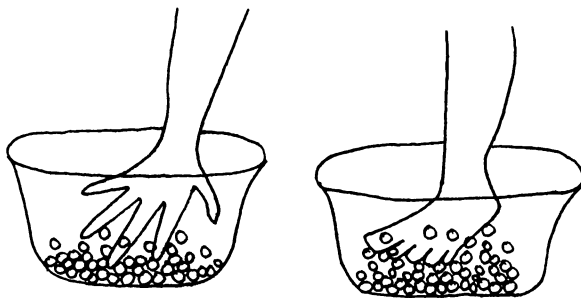
あそんだ^ひ日 ^{がつ}月 ^{にち}日

だいずはたべものですが、だいずをつかってあそぶこともできますよ。たくさんだいずをよういして、あそんでみましょう。

(だいずはスーパーなどでかうことができます。)

あそんでみたかんそうもおしえてね。(どちらかにまるをつけましょう。)

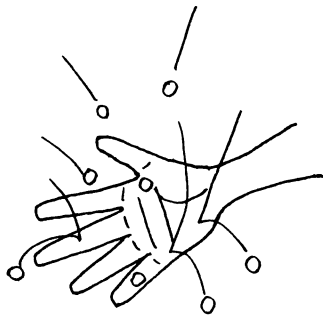
- ① だいずの^{なか}中に、手や^て足^{あし}を^い入れてみると、どんな^{かん}感じがするかな？



きもちいい(すき)

きもちよくない(きらい)

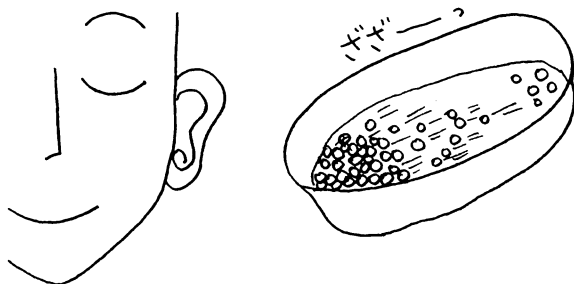
- ② 手や^て足^{あし}に^{うえ}上からだいずをパラパラとおとしてみると、どんな^{かん}感じがするかな？



きもちいい(すき)

きもちよくない(きらい)

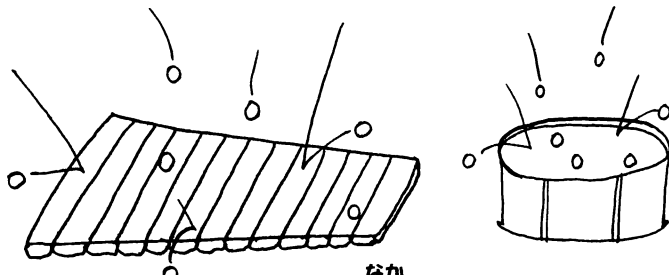
- ③ だいずを^{おお}大きな^いたらいに^い入れて、ざざざーっという^{おと}音を^{かん}きいてみよう。どんな^{かん}感じがするかな？



いい^{おと}音(すき)

うるさい^{おと}音(きらい)

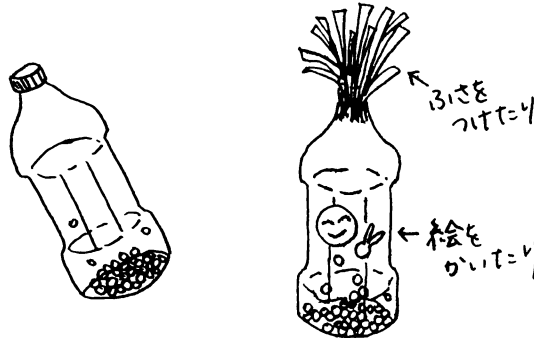
- ④ もし、おうちにもつきんやたいこがあったら、だいずを上うえからおとして音おとをきいてみよう。どんな感じかんがするかな？



いい音おと（すき）

うるさい音おと（きらい）

- ⑤ ペットボトルの中なかに入れてマラカスにしてならしてみよう。まわりにペンで絵えをかいたり、にづくりテープでふさをつけてもおもしろいね。



いい音おと（すき）

うるさい音おと（きらい）

- ⑥ ほかにもだいずをつかったあそびかたをおもいついたら、やってみよう。
どんなことをしたかおしえてね。