



## 黒大豆ドーナツ 菅原 静子



### 材料(12個分)

黒大豆(水に戻したもの) …80g  
三温糖 ……………80g  
水 ……………50cc  
卵 ……………1 個  
サラダ油 ……………小さじ2  
小麦粉 ……………170g  
ベーキングパウダー …小さじ1  
塩 ……………少々  
揚げ油 ……………適量

### 作り方

- ①黒大豆を水に浸けておく(夏7時間、冬1昼夜)。
- ②小麦粉、ベーキングパウダー、塩をふるっておく。
- ③ボウルに、三温糖、水を入れ混ぜる。
- ④ ③に卵を入れて混ぜる。
- ⑤ ④に②を入れ、ゴムベラでざっくり混ぜ合わせ、水に戻した黒大豆、サラダ油を入れて混ぜる。
- ⑥160℃の油にスプーンで落とし入れ、ゆっくり揚げる。焦げやすいので注意しながら揚げる。

#### 料理に まつわる話

南関町では、黒大豆生産に力を入れています。その黒大豆を多くの方に食べてもらいたいと思いこの料理を考えました。今回は小粒の黒大豆を使用しています。

#### まめ 知識

黒大豆は大豆の栄養に加え、ポリフェノールの一種であるアントシアニンが多く含まれているため抗酸化作用に優れています。