

### ◇ ホワイトデーではおなじみですね

3月14日はホワイトデー。  
キャンディーと並んで定番となっているのがマシュマロ。  
独特のフワフワモチモチ感があり、口の中で徐々に溶けていくあま〜いお菓子です。

### ◇ 焼いて食べても美味

日本ではおやつなどでそのまま食べることの多いマシュマロですが、アメリカ合衆国など北米地域ではキャンプファイヤーで木の枝に刺し、直火であぶり、焦げ目を付け熱々の状態でそのまま、またはクラッカーに挟んで食べることも多く見られます。  
他にもホットココアに浮かべ溶かしながら飲むこともあるんですよ。

### ◇ 実は美容にも効果あり？

一般的に市販されているマシュマロは砂糖と卵白（またはコーンスターチ）、ゼラチンを主原料にしており、ゼラチンに含まれるコラーゲンが肌に良いともいわれています。  
しかし、砂糖の割合が大変多いため食べ過ぎは要注意です。

### ◇ ホワイトデーに登場したのはいつ頃から？

バレンタインのお返しにキャンディーを送るホワイトデーにマシュマロが登場するのは、1978年（昭和53年）で福岡県の石村萬盛堂が「ホワイトデーはマシュマロデー」として売り出したのが最初とされています。

## ～マシュマロスイーツはいかが？～

## マシュマロとグラノーラのシリアルバー

### ・材 料・

マシュマロ .....60g  
グラノーラ（ドライフルーツ入り）...2カップ  
バター.....20g

### ・作り方・

- ① 耐熱ボウルに材料をグラノーラを入れ、マシュマロとバターを全体的に均一になるように並べる。
- ② ①にラップをし、電子レンジで加熱する
- ③ マシュマロが膨らんだら取り出し、ゴムべらで溶けたマシュマロが全体的に行き渡るように素早く全体を混ぜ合わせる。
- ④ クッキングペーパーを敷いたパッドに③を入れ、軽く押さえながら平らにならしたら冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ 十分に冷え固まったら冷蔵庫から取り出し、適当な大きさに切ってできあがり。

