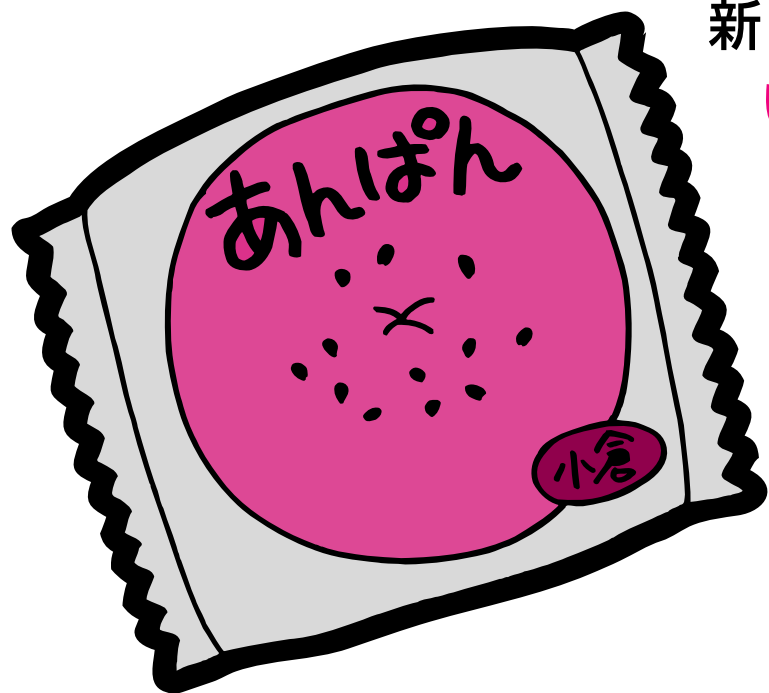


あんぱんの日

4月4日は“あんぱんの日”。明治天皇に初めてあんぱんを献上した日だそうです。この時、趣向を凝らして桜の花の塩漬けを埋め込んだ桜あんぱんがつくられたとか…。あんぱんと言えば、小豆のあんがいっぱい詰まった小倉あんぱんを一番に思い浮かべますが、あんは粒あんタイプとこしあんタイプがあります。小豆以外でも白いんげんや青えんどう豆を使った白あん・うぐいすあん、そのほかにも栗を使った栗あん、さつま芋やかぼちゃを使って芋あんやかぼちゃあんなどもあります。また、パンの表面にケシの実やごまを振りかけたものもあります。



新しいパンが次々と現れるなか、いつまでも人気の衰えないあんぱんを携えての桜の花見もよいのではないのでしょうか。

一般的なあんぱんのカロリーは1ケ（100gくらい）あたり約300Kcal。美味しいからといって食べすぎには注意しましょう。