KUMAMOTO
玉 名
TAMANA

「次代に伝えたい　ふるさとのおやつ」

しまだご　濱崎 京子

材料(2本分・40個)

A	小麦粉(中力粉) ………100g
	ホットケーキミックス…100g
	水 ……………………80cc
B	さつまいも粉 …………120g
	ホットケーキミックス …50g
	水 ………………80～100cc

作り方

①Aを混ぜて生地を作る。
②Bも混ぜて生地を作る。
③まな板の上に小麦粉を振り、①の生地を20cm角に伸ばす。
④ ③の上に②の生地を貼りつけるようにして伸ばしてのせる。
⑤ ④を巻き寿司の要領で、手前から巻いていく。
⑥巻き終わってしばらく落ち着いたら、1cm幅に切り、蒸気の上がった蒸し器で15分間蒸す。串で刺してみて生地がついてこなかったら、蒸し上がり。
※Bの生地は、Aの生地のように伸びないので、伸ばした小麦粉の上に貼りつけるようにしてのせていく。

料理にまつわる話

昔は、どこの家庭にも自家製のさつまいも粉(薄く切り天日干しし、石臼で挽いてひいて粉にしたもの)がありました。しまだごはなつかしい家庭のおやつです。作り易いようにアレンジしました。

まめ知識

小麦粉の主成分は、炭水化物とタンパク質です。
微量ながらビタミン、ミネラルなど多数の栄養成分を含んでいます。