



みそゆでだんご 上村 粹子



材料(22個分)

<皮>

もち米粉 ……………300g
小麦粉 ……………100g
スキムミルク……………大さじ3
ぬるま湯 ……………300cc

<あん>

ゴボウ ……………80g
人参 ……………80g
ゴマ ……………大さじ4
味噌 ……………50g
黒砂糖 ……………150g
ゴマ油 ……………大さじ2

作り方

- ①粉とスキムミルクを合わせてふるいにかける。これにぬるま湯を少量ずつ加えてよくこね、耳たぶ位の固さにする。
- ②ゴボウ・人参を小さなさがきにする。
- ③フライパンにゴマ油を熱し、②を入れてよく炒める。
- ④火を止め、味噌・砂糖・ゴマを入れてよく混ぜてあんを作る。
- ⑤ ①を22個位に分け、④のあんを入れ、半月型に形作る。たつぷりの湯で茹でる。

料理に まつわる話

郷土料理の「みそいでだご」を現代風にアレンジしてみました。特産の味噌を使ったおやつを子ども達にも伝えていきたいと思っています。

まめ 知識

ゴボウは日本独自の伝統野菜です。食物繊維を豊富に含み、整腸・デトックスに効果があるといわれています。