



KUMAMOTO

阿蘇

ASO

ゆであげだんご 鞭馬 志津子



材料(約15個分)

小麦粉(薄力粉) ……………300g
もち米粉 ……………120g
塩 ……………小さじ 1/2
あん……………600g(40g×15こ)
湯 ……………適宜

作り方

- ①小麦粉・もち米粉・塩をボウルに入れ、ぬるま湯でよくこねる。こねた生地が耳たぶ位の柔らかさになったら5分程休ませる。
- ②調理台の上にラップを広めに広げ、小麦粉(分量外)をふり、その上にこねた生地をピンポン玉位(約50g)にちぎり分ける(15個)。
- ③鍋に多めのお湯を入れ沸騰させておく。
- ④ちぎり分けた団子に、あんを入れて丸める。掌であんが出ないよう気をつけながら平たく伸ばし、沸騰した鍋に団子を入れる。
- ⑤を入れたら、しゃもじで鍋はだをゆっくり混ぜる。茹で上がったらが浮いてくるので、お玉などですくい上げ、ザルに広げて水気を切って冷ます。冷めたらラップに包んでおくと柔らかい。

料理に
まつわる話

冠婚葬祭やお盆、集落の会合などのおもてなしに食べていました。季節によって春にはヨモギを、秋にはさつまいもを混ぜ込んだりしています。

まめ
知識

小豆に含まれるサポニンには利尿作用があり、むくみの改善や生活習慣病の予防に役立ちます。