



味噌だご 小坂 澄子



材料(20人分)

さつまいも(皮をむいたもの) 1kg
小麦粉(中力粉) ……………500g
ゴマ ……………50g
味噌 ……………100g
黒砂糖(好みで調整) ……150g

作り方

- ①さつまいもを2~3cm角の大きさに切り水にさらす。ひたひたの水とともに鍋に入れ、柔らかくなるまで煮る。
 - ②いもが柔らかになったら水気を切り、すりこぎで丁寧に潰し、小麦粉を加えてよくこねる。
 - ③ゴマは香ばしく煎り、すりばちでよくすり、味噌、黒砂糖の順に加えてすりあわせる。
 - ④大きめの鍋に湯を沸かし、沸騰したところに②を直径2~3cmの平たい団子にして、鍋に入れて茹でる。浮いたものからすくい上げておく。
 - ⑤茹で上がった団子を③であえる。
- ※さつまいもがない時期は、じゃがいもを使う(さつまいもより柔らかいので小麦粉は多くする)。

料理に
まつわる話

● 特産の小麦粉と味噌を使い、地域で伝統的に作られてきました。
● ゴマ味噌は多めに作り火を通しておくと、いつでも使えます。

まめ
知識

日本を代表する発酵食品のひとつである味噌は、コレステロールの吸収を抑制し、老化防止や抗ガン作用があるといわれています。