



KUMAMOTO

菊池

KIKUCHI

いきなり団子 松岡 和子



材料(20~25個分)

切ったさつまいも
(1~1.5cmの厚さ) 20~25個

中力粉	……………	250g
だんご粉	……………	100g
A 砂糖	……………	50g
塩	……………	大さじ1
サラダ油	……………	大さじ 1/2
水	……………	180~200cc
あん	……………	250~400g

作り方

- ① さつまいもの皮をむいて1~1.5cmの厚さに切り面をとり、水に10分間さらす。
 - ② Aを水で合わせ30分以上寝かせる。
 - ③ ②の生地を打ち板に広げ、さつまいもの大きさに合わせて切る。
 - ④ ③の上にあんを丸めて、1個ずつ置き、その上に①の芋をのせて、包む。
 - ⑤ ④を蒸し器に並べ蒸す。
- ※生地を寝かせなければ、生地が伸びないので最低1時間以上は、生地を寝かせること(一晚寝かせてもよい)。

料理に
まつわる話

「生のさつまいもをいきなり包んで団子にする」ことが名前の由来となっています。突然来られたお客様をおもてなしする際等にお出しする料理です。

まめ
知識

さつまいもは食物繊維が豊富な上に、ビタミン・カロチン・ミネラルも多く含む緑黄色野菜です。