



## そば団子 竹下 満子



### 材料(30個分)

さつまいも(皮をむいた物)…1kg  
砂糖 ……………150~200g  
水 ……………1,500cc  
そば粉 ……………200~250g  
きな粉 ……………300g  
塩 ……………小さじ2

### 作り方

- ①さつまいもは皮をむいて乱切りにし、水に浸けてアクを抜く。
- ②鍋にさつまいもを入れ、塩を少々入れ、分量の水で柔らかく煮る。
- ③火を止め、手早く砂糖、そば粉を2~3回に分けて入れ、さつまいもと一緒に練り潰す(耳たぶ位の固さ)。
- ④30個に切り分け形を整え、きな粉をまぶす。

料理に  
まつわる話

芦北地方では「たばくまん」(農作業の合間に食べるおやつ)として以前から食べていました。また、固くなったら、いろいろで焼いて食べていました。

まめ  
知識

そばに多く含まれるルチンには、毛細血管を強くする作用や血圧を下げる作用があるといわれています。