

いきなり団子



急な来客にもすぐ作れることからこの名が付いたといわれている、熊本の素朴な郷土菓子です。さつまいもにはビタミンcや食物繊維が多く含まれ、シンプルな甘さのヘルシーなお菓子です。

<材料> (約10個分)

さつまいも200g

小麦粉180g

砂糖15g

塩小さじ1

水100cc

つぶあん(市販のもの)50g

<作り方>

- ① さつまいもは厚さ8mmくらいの輪切りにして水にさらしておく。(写真1)
- ② 小麦粉に砂糖、塩、水を加え、耳たぶくらいの硬さにまとまるようにこねる。
- ③ ②は約30分置いておく。
- ④ ①のさつまいもはキッチンペーパーなどで水気をふきとり、つぶあんを載せる。(写真2)
- ⑤ ②を棒状にのばし、10等分に切る。
- ⑥ めん棒などで丸くのばし、④の上にかぶせるようにして包み込む。
- ⑦ 蒸し器にクッキングシートを敷き、約20分蒸す。(写真3)
- ⑧ 竹串などで刺してみて、さつまいもがやわらかくなっていれば完成。(写真4)