

ち さ ん ち し ょ う
地産地消

き ょ う ど り ょ う り き ょ う し つ
郷土料理教室

令和元年9月28日（土）



- さつまぼろ
- からいもねったぼ
- りょくちゃ
緑茶

なまえ
名前

さつまぼうろ

(ざいりょう)
【材料：5人分】

はくりきこ 125g
薄力粉

たまご 1個
卵(M)

じゅうそう 1.5g
重曹

あぶら 適量
ごま油

さとう 100g
砂糖

しろ 適量
白ごま

1

はくりきこ じゅうそう
薄力粉に重曹を
くわ
加え、ふるいにかけ
ておきます。



2

さとう
砂糖はザルでふる
っておきます。



3

たまご わ
卵をボウルに割り、
ま
かき混ぜます。

2を2～3回に分けて
い ま
入れながら混ぜます。

4

さらにな 1の粉を2～
わ い
3回に分けて入れて
ま
さっくり混ぜます。

5

か る
軽くまとめてビニール
ぶくろ つつ れいそうこ
袋に包み、冷蔵庫で
30分以上寝かせて
おきます。

6

て あぶら
手にごま油をつけて
生地を丸く形作ります。

7

てんばん
天板にクッキングシー
し きじ
トを敷いて、生地を
お ばしょ あぶら
置きたい場所に ごま油
すこ
を少しつけておく。

8

きじ なら ひょうめん
生地を並べたら表面
かざ
にごまを飾り160℃
ていど ねっした
程度に熱したオーブン
ふん や
2分焼きます。

9

うつわ も つ かんせい
器に盛り付けて完成
です。



からいもねったぼ

ざいりょう
材料：5人分

さつまいも	600g	<きな粉>	
もち	300g	きな粉	55g
砂糖	18g	砂糖	55g
		しお塩	1g

1

キッチンペーパーでさつまいもを押さえながら皮をむいて2センチ幅に輪切りにし、水にさらしてアクを抜く。

2

蒸気の立った蒸し器にクッキングシートを敷き、1を入れて15～20分ほど蒸したらもちを乗せ、もちが柔らかくなるまで5分ほどさらに蒸す。

3

2をボウルに移し、砂糖を加え、すりこぎでつきながら全体に良く混ぜる。

4

きな粉・砂糖・塩をボウルで混ぜておきます。

5

3をおはぎのように丸め、4をまぶす。

6

器に盛り付けて完成です。



<さつまいもの効能>

さつまいもは食物繊維が多く含まれているので腸の状態を整えたり便秘予防が期待できます。さつまいも持つ「セルロース」という食物繊維は血液中のコレステロールを抑制したり血糖値をコントロールする作用があり、生活習慣病の予防に良いとされています。さつまいもにはビタミンCも含まれ、加熱しても損失しにくいのがポイントです。