

いも寄せ



江戸時代の女性が好きなものは、「芋・蛸・南瓜(いもたこなんきん)」でしたが、現代では女性が好きな秋の味覚は「芋・栗・南瓜(いもくりなんきん)」と言われるようになりました。今回はその中でさつまいもを使った、野母崎地方に伝わる郷土料理を紹介します。



健康のPoint!

さつまいもにはビタミンCが多く含まれており、イモ類のビタミンCはでんぷんに守られることから加熱しても壊れにくいという性質があります。ビタミンCは、免疫力を高め感染症に罹りにくくする、鉄を吸収しやすくする、コラーゲンの生成に関わるなど、様々な生理活性物質として体の中で働きます。さつまいもの切り口からにじみ出る白い液のヤラピンは便を軟らかくする効果があり、食物繊維も多く含まれるので、便

材料(8枚分)

さつまいも	400g
白玉粉	1/2カップ
水	1/2カップ
小麦粉	1/2カップ
しょうが汁	大さじ1
砂糖	1/2カップ
卵	1個
いりごま	大さじ2
塩	小さじ1/2
サラダ油	小さじ1

[調理のPoint]

Point①

生地をまとめて数分おくと、生地が丸めやすくなります。

Point②

しょうがの量を少なくすると、子どもでも食べやすくなります。

Point③

一つ一つ丸めずに、大きく焼いて、切って食べるの

(1枚当たり)

エネルギー:168kcal

たんぱく質:2.8g

脂質:2g

食物繊維:1.5g

[作り方]

①さつまいもの皮をむき一口大の大きさに切り、しばらく水につける。水を切り耐熱容器にいれラップをし、電子レンジで8分加熱した後、熱いうちにマッシャーでつぶす。

②白玉粉に水を混ぜ、だまをなくす。

③ボウルにつぶしたさつまいも、だまのない白玉粉、小麦粉、しょうが汁、砂糖、溶いた卵、いりごま、塩を加えて手でよくこねる。

④③を8等分にし、厚さを1cm、直径10cmくらいの円形に一つずつ丸くのばす。⑤フライパンやホットプレートに油を薄く引き、④を並べ、弱火で12分、裏返して6分程度こんがり焼く。