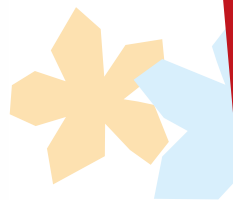




農家×学生

恋する野菜¹⁸



農家さんが愛情込めて育てた野菜×尚絅大学栄養科学科の学生考案レシピを紹介します。

気持ちもほっこり！ サトイモ団子

【材料】(6個分)

(団子の皮)

小麦粉	80g
白玉粉	40g
砂糖	5g
塩	3g
水	100cc
サトイモ(中)	6個
A	しょうゆ 大さじ1・1/2
	砂糖 小さじ1
	みりん 大さじ1
	酒 大さじ2
	だし汁(水) 150cc

【作り方】

- ① 白玉粉に水の半量を加え、粉っぽさがなくなるまでよく混ぜる。残りの水と小麦粉、砂糖、塩を加えてさらに混ぜ、30分ほどぬれ布巾をかぶせて寝かせる。
- ② サトイモは皮をむき、塩でもんで流水で洗い、ぬめりを取る。
- ③ 鍋にAの調味料を全て入れ、サトイモが軟らかくなるまで煮る。
- ④ ③の粗熱が取れたら、①の生地を6等分にして、薄くのばしサトイモを真ん中に入れて包む。
- ⑤ 蒸し器にクッキングシートを引き、20分ほど蒸す。竹串で刺して何も付かなくなったら完成。

昔懐かしいサトイモ団子です。素朴な塩味で、おやつにお薦めです。サトイモの下味は、お好みでしょうゆの量を加減してください。



菊池さといも種子生産組合 よしもと つよおみ 吉本 強臣さん(下津久礼)

サトイモの出荷は2月末から始まり3月に最盛期を迎えます。堆肥を多く入れたり水を与えたりしておいしいものになるように作業しています。皮付きのまま湯がくと、つるっと皮がむけて簡単に調理できますよ。

の だ く み こ
野田久美子さん
尚絅大学
生活科学部3年

