



でんぷん団子の作り方

～あつあつをどうぞ！～

材 料

煮豆 500g
澱粉 500g
塩 小さじ1
ぬるま湯又は豆の煮汁（人肌くらい）100～150cc
熱湯 500～600cc（93℃を利用）

＊煮豆が無い場合＊

甘納豆500g、水250g、塩小さじ1／2を鍋に入れて弱火で2～3分間煮て、砂糖と塩で味を整えて使用する。

作り方

- ①でんぷんに煮汁と塩を加えてしっとりするまで両手でよくなじませてから煮豆を加え、全体に混ぜる。
- ②沸騰した熱湯を一息おいて（93℃）から注ぎ、様子を見ながら（半生状態）へらで素早く混ぜ合わせ練り上げる。（白くドロドロした状態になる）
- ③フライパンに油をひき両面をこんがり焼き上げる。（油を入れすぎるとおいしくないので注意！）
熱いうちに食べるとおいしさも格別です。

◇煮豆の作り方

材 料

金時豆 500g
（豆2カップ分）
水 4～5カップ
砂糖 500g
塩 少々

- ①金時豆をたっぷりの水に一晩つけて戻す。（水は捨てる）
- ②鍋に豆を入れ、豆が浸るくらい水を入れて（4～5カップ）、50～60分煮た後、分量の半分の砂糖を加えて、軽い落とし蓋か紙蓋をし、弱火で40～50分間煮る。
- ③さらに残り半分の砂糖を入れて弱火で40～50分間煮る。
- ④甘みを引き立たせるために、出来上がる直前に塩を少々入れて少し煮る。

澱粉は片栗粉として全国の高級料亭をはじめ料理の諸材料に
また手作り食品として広く愛用されている商品です

私達JA斜里町女性部は元気いっぱいの仲間や家族と恵まれた自然の中で甜菜や澱粉用・生食用馬鈴薯、小麦、人参、玉葱などの生産を頑張っています。なんといっても豊かな大地で育てた斜里町の農産物は品質・味ともに良いことが自慢です。

またJA斜里町女性部は自らも消費拡大の一環に取り組み平成11年に地域の郷土食「でんぷん団子」をレシピ化し技術を継承しています。

【JA斜里町女性部発行】