

子サポといっしょ！③

「相模原の昔のおやつをつくろう」

月 日	令和6年9月19日（木）
時 間	10:30～12:00
場 所	料理実習室
講 師	相模原市食生活改善推進団体わかな会相模台地区
主 管	子育てサポート委員会

相模原市はお米が貴重だった時代、小麦を使った「うどん」や「まんじゅう」などが多く作られていたそうです。その中で栄養も取れ、ほのかに甘みのある「石垣だんご」を取り上げ、その時代を感じながら素朴な作り方を「わかな会」指導の下、親子の共同作業で作りました。

幼児時代に大切な「食育」についても学習し、保護者からは、活発な意見や質問もでて、有意義な時間を過ごすことができました。

最後に、ホカホカの石垣だんごを親子で食べ、「お代わり」の声が出るほど美味しかったです。一度皆さんも作ってみませんか。※レシピあり



良〜くこねてね！



パパも参加😊



ふっくら美味しそう！



みんなで食べると美味しいね！



子サポといっしょ③相模原市の昔のおやつをつくろう！

指導：相模原市食生活改善推進団体わかな会 相模台地区

栄養たっぷり、冷めてもおいしいよ！

石垣だんごレシピ

【材 料】 (10 個分)

- | | |
|------------|-----------------------|
| ・さつまいも | 200g(皮なし) |
| ・小麦粉 | 250g(さつまいも用粉含む) |
| ・ベーキングパウダー | 大1と1/2 |
| A { | ・砂糖 大1と1/2 |
| | ・塩 小1/4 |
| | ・水 130cc |
| ・ビニール手袋 | ・カップ容器(クッキングシート10cm角) |



【作り方】

1. さつまいもは厚めに皮をむき、5mm～1cm角に切る。15分間水にさらし、ザルにあげる。
ポイント①！切っている間に、蒸し器に水を入れて沸かしておく
2. ビニール袋に入ったAをよく振るか、粉ふるいで2回ふるう。さつまいも用粉を大1弱程度、取り分けておく。
3. 15分さらしたさつまいもは、よく水分をふき取り、混ぜる直前に大1弱の粉をまぶしておく。
4. 2に水130ccを少しずつ加え、菜ばしで混ぜ合わせる。ある程度混ぜた後、粉をまぶしたさつまいもを入れ、粉とさつまいもが馴染むように手で混ぜる。 ※ビニール手袋使用
ポイント②！混ぜ過ぎると粘りが出るので注意
5. 3を10等分に分け、クッキングシートに乗せる。
ポイント③！同じ大きさにそろえると蒸し時間にばらつきが無く
なるよ
6. 蒸気の上がっている蒸し器に入れ、約20分蒸す。
7. 竹串をさして、粉がついていなければ、出来上がり。
8. 出来上がった石垣だんごは、カップ容器に入れる。

