

食のチカラ

第2次武雄市食育推進計画 基本方針

体
験する

知
る

楽
しむ

伝
える

今回は4本柱の中の「伝える」
をテーマにご紹介します。

つくって食べたい おばあちゃんのおやつ



たけおの食育寺子屋実行委員会・おやつ調査隊では、武雄の伝統や「もったいない」の気持ちを子ども達に伝えるため、昔から武雄の各家庭で作られていたおやつを調べました。

お米や小麦粉、さつまいも。
武雄に伝わるおばあちゃんのおやつは、
土地に息づく身近な素材を使った優しい味。
昔ながらの知恵が詰まった
安心安全のおやつです。

今回は、残りごはんや小麦粉、
砂糖など家にある材料で
手軽に作れるものをご紹介します。



おばあちゃんレシピ



「だご」とは
「団子」のこと

ゆでだご

- 材料 (20 個分)
- 残りごはん 250g
- 小麦粉 300g
- 塩 大さじ 2 分の 1
- 熱湯 170cc
- (和え衣用)
- 黒砂糖+塩少々
- きな粉+砂糖+塩少々

●作り方

- ① 残りごはんはザルで洗ってぬめりを取る
- ② ①と塩、小麦粉を混ぜ合わせる
- ③ ②にすこずつ熱湯を注ぎ、耳たぶ程度の固さに練る
- ④ 平たい団子にしてたっぷりの熱湯で 10 分ほどゆでる
- ⑤ 浮いてきたらザルに上げしっかりお湯を切り、衣で和える

～おばあちゃんの知恵袋～

さめてからもやわらかい
「だご」に仕上げるため、
水ではなく「熱湯」をく
わえます。ゆであがった
ら、熱いうちに衣をまぶ
すと、からみやすく味が
なじみます。

