

料理名 サツマイモ・カボチャ・コマツナで3種の変わり和菓子

A 材料	分量
カボチャ	500g
砂糖	50g
シナモン	少々
都昆布	少々

B 材料	分量
白いんげん豆	200g
砂糖	100g
コマツナ	1/3束

C 材料	分量
サツマイモ	500g
砂糖	100g
ナッツ	50g

D 材料	分量
クリームチーズ	50g
レモン汁	少々
干ぶどう	少々

E 材料	分量
切り餅	4コ
砂糖	50g
水	100cc

F 材料	分量
小麦粉	100g
砂糖	50g
卵	1コ
けしの実	少々

☆てり用…卵黄1コ、みりん大さじ1

【作り方(餡)】

- ①Aのカボチャは皮をむき、柔らかく茹で、砂糖・シナモンを入れて煮る。
- ②Bの白いんげん豆を茹で皮を取り、砂糖を加えて煮る。ゆでた小松菜のみじん切りを混ぜる。
- ③Cのサツマイモは皮をむき輪切りにし、アク抜きをして茹でる。水を切り砂糖を加え煮上げ、細かくしたナッツを加え混ぜる。



レシピ: JAちば東葛西船地区
女性部 三須美千代さん

カボチャの和菓子

②の餡を直径2cmのボール状にし、①の餡で包み、茶巾に絞る。都昆布は四角に切りヘタにして楊枝をさす。

大福(2種類)

Eの切り餅を水で濡らし、ラップをかけて電子レンジにかけて柔らかくする。鍋に砂糖と水を入れて火にかけ、温まったところに切り餅を入れ、よく練る。切り餅は片栗粉の上に置き粗熱を取る。

■Dのクリームチーズに干ぶどう・レモン汁を入れボール状にし、②で包み、さらにEの餅で包む。

■Dをボール状にし、①の餡で包み、さらにEの切り餅で包み片栗粉をまぶす。

サツマイモの焼き栗風

Fの材料で皮を作る。砂糖と卵を湯せんにし、溶けたら小麦粉を加える。③をボール状にし皮で包み、180℃のオーブンで10分焼く。(☆を塗り、けしの実をつける)

第52回船橋市農水産祭農産品評会に出展作品です。

身近にある食材と、船橋産の野菜を使ったおいしい和菓子です。