

へらへら団子



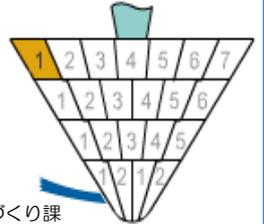
(一人分の栄養価)

エネルギー	327kcal
たんぱく質	11.1g
脂質	1.4g
炭水化物	64.4g
食塩相当量	0.0g



よこすかE表示
推進中

計算協力：保健所健康づくり課



材 料 (4人分)

小麦粉・・・・・・・・・・250g
水・・・・・・・・・・150cc

こしあん・・・・・・・・・・250g

作 り 方

- ① 小麦粉に水を加えて、耳たぶくらいの柔らかさになるまで捏ね、30分程寝かせる。
- ② 鍋にたっぷりのお湯を入れ、①を手のひらまたは指先で平たく伸ばしながら、5cm 程度の大きさにして入れ、すべての生地が入ったら差し水をする。
再度沸騰したら火を止めて、そのまま2~3分置く。
- ③ ②をサッと水にさらしてぬめりを取り、水気を切って、こしあんをよく絡ませる。

ワンポイント

へらへら団子は祭事において出来立てを振る舞う料理です。日持ちはしないので、茹でたてをお召し上がりください。



料理紹介

団子を押しつぶして平たくした形から、へらへら団子と呼ばれるようになりました。横須賀市佐島では江戸時代から伝わる伝統料理であり、毎年7月に行われる船祭りの際に、豊漁と無病息災を祈願して奉納されます。また、座間市芹沢などにおいては農家のおやつとして昔から食べられています。現在でも船祭りの際に各家庭で作られ、集まる親族などでへらへら団子を楽しみます。

出品団体 JA よこすか葉山女性部 大楠支部