サ ツ マ ダ ン ゴ

【サツマダンゴの作り方】

〇材　料

６０個作る場合（形状等で若干変わります）

サツマイモの粉　１．６ｋｇ

熱湯　　１８００ｃｃ

サツマイモのスライス、餡　適宜

（写真）手で握った形のサツマダンゴ→



〇作り方

① ヤカンで湯を沸かす

② セイロにフキンをしき、湯を沸かしておく

③ （中身を入れる場合）サツマイモをスライスしたり餡を丸めたりして、中身を準備する

④ ボウルにサツマイモの粉（サツマッコナ）を入れ、ヤカンの熱湯を入れながら菜箸やシャモジ等で混ぜる

⑤ 混ざってきたら、耳たぶくらいの柔らかさになるまで、よくこねる

⑥ ⑤を手で握ったり、サツマイモや餡を入れて丸めたりして形を整え、そのままセイロの中へ立てて置いていく









⑦セイロから湯気が出てから、１５分位蒸す



⑧竹串でさして確認

⑨中まで蒸されていることが確認されたら、
できあがり！

（写真）左から、手握りの形、
サツマイモのスライス入り、餡入り →



【サツマダンゴについて】

サツマダンゴは春から初夏にかけて農家で作られたふだんのおやつで、茶摘みや麦の脱穀などのこの季節に行う農作業で近所の人を頼む時にも作って労をねぎらいました。材料は秋に収穫したサツマイモを１２月頃切干にして粉にしたサツマッコナを使用し、ちょうど粉がなくなる６月のジャガイモの収穫の頃まで食べたそうです。

サツマダンゴは形状に２種類あり、手で握った形の何も中身を入れないもの、中にサツマイモの切干等を入れて丸めたものがあります。食べ方も、そのまま食べるほか、キナコと砂糖を混ぜたものに付けて食べることもあったそうです。

茶摘みの際のおやつとして、昭和３０年代頃まではサツマダンゴが主流でしたが、以降は店で売られるイチゴジャムが塗られたコッペパンへと変わっていったそうです。



イモの切干を作る道具
（栗原満寿江家所蔵）

参考：二本木公民館　郷土食体験事業（H17.6.１１実施）