

## がんづき

## 材料

|            |          |
|------------|----------|
| ホットケーキミックス | 150g     |
| 卵          | 1個       |
| 牛乳         | 70ml     |
| 黒砂糖        | 大さじ4     |
| 酢          | 10ml     |
| しょう油       | 小さじ1     |
| サラダ油       | 大さじ1と1/2 |
| 黒ごま        |          |

## 作り方

- 1.牛乳を電子レンジで温め、黒砂糖を入れ溶かして冷ましておく。
- 2.ボウルに卵を入れ混ぜ、①を加える。



- 3.②に酢・しょう油を加え混ぜる。
- 4.③にホットケーキミックスを加え混ぜる。
- 5.④にサラダ油を加え混ぜる。
- 6.容器にクッキングシートを敷き、⑤を流し上にごまを散らす。
- 7.蒸し器で20～25分くらい蒸す。



<ホットケーキミックスを使用しない場合>

- ・小麦粉150g
- ・黒砂糖130g
- ・牛乳 100ml
- ・卵 1個
- ・酢 50ml
- ・重曹（食用）大さじ1/2
- ・黒ごま

- 1.黒砂糖は牛乳で溶かして冷ます。
- 2.小麦粉はふるっておく。
- 3.ボウルに卵を入れ混ぜ、重曹を加え混ぜる。
- 4.②に①を加え混ぜる。
- 5.③に酢を加え、泡が出たら、④に入れ混ぜる。
- 6.容器にクッキングシートを敷き、⑤を流し上にごまを散らす。
- 7.蒸し器で20～25分くらい蒸す。



がんづきとは、岩手県・宮城県を中心とした東北地方をする伝統郷土料理のひとつです。がんづきは漢字で書くと「雁月」と書きます。由来にも諸説ありますが、鳥の「雁(がん)」が真ん丸のお月さまの下に飛んでいる様子をモチーフにして、丸い蒸しパンに黒ごまを乗せたことが発端だと言われています。また、見た目が雁の肉に似ていることからきたとも言われています。

郷土のおやつをつくろう

## レシピ: みそポテト

調理時間

おやつ

20  
分

### みそポテト

#### 材料

|       |      |
|-------|------|
| じゃがいも | 250g |
| 小麦粉   | 大さじ3 |
| 水     | 30ml |
| 揚げ油   |      |
| みそ    | 大さじ2 |
| 砂糖    | 大さじ2 |
| みりん   | 大さじ2 |

#### 作り方

1. みそ・砂糖・みりんを鍋にいれ火にかけて、味噌だれを作る。
2. ジャガイモは一口大に切る。



3. 小麦粉と水を混ぜる。(天ぷらぐらいの固さ)
4. ③に②をつけて、油で揚げる。
5. ④を盛り、①をかける。  
※青のりをふっても良いです。



「みそポテト」はふかしたジャガイモを天ぷらにしたものに、甘めの味噌ダレをかけた秩父の名物B級グルメです。埼玉県秩父地方では、「小屋飯(こぢゅうはん)」と呼ばれる、農作業の合間や小腹がすいた時に食べる郷土料理がいくつかあり、「みそポテト」はその代表的な一品といえます。

郷土のおやつをつくろう

# レシピ: 五平もち

調理時間

おやつ

20  
分



五平もちは長野県の木曾地方や伊那地方に伝わる郷土料理で、炊いた米を潰したものに、タレをつけて串焼きにしたものです。かつては豊作への願いと、その感謝を込めて、神前に供えられたといわれており、今でも長野ではハレの日や大切なもてなしの席に欠かせないものです。扁平な楕円形が一般的だが、円形のものや円盤型を複数刺したもの、団子状のものなど、地域によって形が異なり、タレもすりつぶしたくるみが入った味噌味や、くるみとゴマをすりつぶしてあわせた醤油味、ゆずや山椒を入れて風味を出したものなど、様々なものがあります。

郷土のおやつをつくろう

## 五平もち

### 材料

|           |          |
|-----------|----------|
| ご飯        | お茶碗2杯    |
| みそ（又は赤みそ） | 大さじ1     |
| みりん       | 大さじ1と1/2 |
| 砂糖        | 大さじ1     |
| すりごま      | 小さじ1     |



### 作り方

1. 鍋にみそ・みりん・砂糖・ごまを入れ火にかけ、たれを作る。
2. ご飯はつぶし小判型にする。  
ビニール袋に入れてつぶしても良いです。  
(ご飯の温度にはやけどしないように気をつけてください。)

※お子さんと一緒に！



3. ②をトースターで焼き、途中で①を塗り香ばしく焼く。  
※ホットプレートでお子さんと一緒に焼いても



北海道の名産品といえば「じゃがいも」。じゃがいもは北海道の開拓当初から主食として食べられていたものです。「いももち」は戦争中や食糧難の時代に主食やおやつとしてよく食べられていました。昔から家庭で作られていた素朴な郷土料理です。

郷土のおやつをつくろう

## いももち

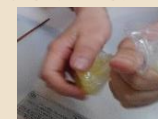
### 材料

|       |          |
|-------|----------|
| じゃがいも | 250 g    |
| 片栗粉   | 大さじ3     |
| サラダ油  |          |
| しょう油  | 大さじ1     |
| 砂糖    | 大さじ1と1/2 |



### 作り方

- 1.じゃが芋は茹でて湯切りし、熱いうちに潰す。  
電子レンジで加熱しても良いです。
- 2.①に片栗粉を加え、円盤型にする。  
ビニール袋に入れてつぶしても良いです。  
※お子さんと一緒に！
- 3.フライパンに油をしき、②を焼く。
- 4.鍋にしょう油・砂糖を入れ火にかけ砂糖を溶かす。
- 5.③に④をかける。  
(フライパンの中で④をからめても美味しいです。)



※チーズなどを入れたり、バターで焼いても美味しいです。

## レシピ: いきなりだんご

調理時間

おやつ

40  
分



### いきなりだんご

#### 材料

|       |        |
|-------|--------|
| さつまいも | 150 g  |
| あんこ   | 80 g   |
| 白玉粉   | カップ1/2 |
| 小麦粉   | カップ1/2 |
| 塩     | 小さじ1/2 |
| 水     | 60ml   |

#### 作り方

1. さつまいもは皮をむき、1cmぐらいの輪切りにし水にさらす。



2. ボウルに白玉粉・小麦粉・塩・水を入れ混ぜて、耳たぶぐらいの固さになるまでこねる。



3. さつまいもの上にあんこを乗せ、②の生地で包む。



4. 蒸し器にクッキングシートを敷き③を並べ、20～30分蒸す。



熊本おふくろの味として、定番のおやつです。  
輪切りにしたさつまいもと餡を小麦粉の生地で包んで蒸し上げる、熊本県に昔から伝わる郷土菓子。  
「いきなり」とは熊本の方言で「簡単」という意味です。手早く「いきなり」作れることから、その名が付いたという説もあります。  
繁忙期の農家のおやつとしてうまれた料理とされます。  
戦後、食糧難の際には餡を入れないものが多く振る舞われたといわれています。

郷土のおやつをつくろう

## レシピ: サーターアングギー

調理時間

おやつ

30  
分

### サーターアングギー

#### 材料

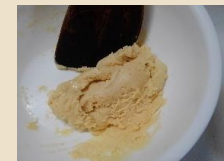
|           |        |
|-----------|--------|
| 卵         | 1個     |
| 砂糖        | 大さじ6   |
| サラダ油      | 小さじ1   |
| 小麦粉       | カップ1   |
| ベーキングパウダー | 小さじ1/2 |
| 揚げ油       |        |

#### 作り方

- 1.小麦粉とベーキングパウダーは合わせて、ふるっておく。
- 2.ボウルに卵と砂糖を入れ泡立て器で混ぜ、油を加え混ぜる。



- 3.②に①を加え、木べらで混ぜる。



- 4.手に薄く油をつけて③を丸めて、低温の油（160℃くらい）で揚げる。

沖縄県の郷土菓子です。小麦粉、卵、砂糖などでつくった生地を油で揚げた料理です。  
砂糖＝サーター、油＝アング、揚げる＝アギー、と言います。「砂糖入り揚げ菓子」という意味です。結納など伝統行事に供されていたとされます。皮はサクサクで中身がしっとりとした沖縄県版ドーナツは、大人にも子どもにも「おやつ」として県内外問わず大人気です。



郷土のおやつをつくろう