



農業体験受入組織「グリーンツーリズムしんしのつ」が笹だんご動画を配信しています。

地域の味を受け継ごう！ 笹だんご @ 新篠津村

材 料（20個分）

うるち米粉	200g
もち米粉	200g
【市販の粉を使う場合 上新粉6：白玉粉4】	
砂糖	30g
冷凍よもぎ	75g
食塩	5g
水	225cc
片栗粉（打ち粉用）	適宜
あん	500g
笹の葉（冷凍）	60枚
すげ又はひも	80cm20本



笹だんごづくり動画
（視聴時間7分43秒）

https://youtu.be/CNZsfSywW_Y

【準備】よもぎを解凍し、分量の水でミキサーにかける。（又は細かくきざむ）

1 生地を作る	① ボウルにうるち米粉、もち米粉と砂糖を入れ混ぜる。 ② 鍋にミキサーにかけたよもぎ、食塩を入れて1分位沸騰させる。熱いまま①のボウルに加え、箸でかき混ぜてから全体が緑色になるまで手で良くこねる。
2 あんを丸める	1個25g のあんを丸めて20個作る。
3 生地を分ける	生地を 1個30g に分割し、丸めて20個作る。
4 あんを包む	生地をのばし、ギョウザを作るようにあんを包み、俵型に形を整える。表面に片栗粉をまぶす。
5 笹の葉でくるむ	笹の葉3枚は葉先と根元を交互にして、1/3ずつ重なるように並べる。中心にだんごをのせ笹の葉でくるむ。すげ又はひもで上下を2回ずつ巻き、中央で一巻きしてしばる。
6 蒸す	蒸し器で強火10分、中火10分、弱火5分蒸す。
7 蒸し上がり	火を止め、笹だんごに水をかけて冷ます。 * 水をかけると、笹とだんごが離れやすくなる。

【資料作成】石狩農業改良普及センター石狩北部支所

【協力】グリーンツーリズムしんしのつ、新篠津村 手づくりの会