

1. かぼちゃはっと(法度)

村山地方

| 材料 | (5人分) |
|-----------|-------|
| 青米粉 | 250g |
| かぼちゃ | 500g |
| 砂糖 | 大さじ1 |
| ベーキングパウダー | 小さじ4 |
| 小麦粉 | 大さじ2 |
| 塩 | 小さじ1 |

用具

- 蒸し器
- すりこぎ

作り方(準備)

かぼちゃを、5cm位の角切りにして、やわらかく蒸す。

蒸したかぼちゃをボールに入れて、すりこぎでつぶす。

少し冷めたかぼちゃに、ベーキングパウダーを入れてこねる。

青米粉に、つぶしたかぼちゃと調味料を加え、よくこね合わせる。

一口大よりやや大きめに丸める。

蒸し器に敷き布をしき、湯気が上がったらのせて、強火で15分位蒸す。

みそ汁やすまし汁に入れて食べる。

応用

- 冷めて固くなったら、蒸しなおし、くずあんをかけて食べてもよい。
- しいたけ、豚肉などの入った中華風スープに入れても良い。

くずあんの作り方

| 材料 | |
|-----|---|
| 片栗粉 | 1 |
| 砂糖 | 3 |
| 酒 | 1 |
| 醤油 | 1 |
| 水 | 6 |

- 全部一度に鍋に入れ、弱火であんになるまで、よくかきまぜ、火を止めてからもかきまわす。

(大石田町 にここグループ)

本間 洋子