

令和6年度 食文化継承教室

～ 町の食文化を 知って 広めて つなげよう ～

<本日の内容>

- 1 町の食文化について
- 2 柏餅(よもぎ)の演習

1 町の食文化について ～リーフレットの紹介～

風土と密接に関係しながら培われてきた食の文化(料理等)について、アンケート調査を実施しました。その結果、

山菜など箱根の山に生息していた動植物を利用したものが多く食べられてきました。

2 柏餅(よもぎ)の演習

箱根町食育サポートメイト六彩会より紹介

<柏餅(よもぎ)の作り方>

<材料:1人分>

だんご粉 50g
よもぎ(乾燥) 小さじ2
※茹でたよもぎや冷凍よもぎの場合は、小さじ1程
ぬるま湯 小さじ6～8
あんこ 40g



[栄養価]

エネルギー 342kcal
たんぱく質 5.8g 脂質 0.7g
食塩相当量 0.0g

★よもぎ入りの柏餅と、プレーンの柏餅を作りますので、グループ内で相談してください。

<作り方>

- ① ボウルにだんご粉とよもぎ(プレーンは入れない)、ぬるま湯を少しずつ加えてこね、耳たぶくらいの硬さにする。 ※ぬるま湯は加減して加えます!
- ② 生地を2等分に分け、丸め、手の平で押して、平たい楕円形にする。
- ③ 小鍋に湯を沸かし、沸騰したら入れて茹で、プカプカと浮いてきて、2～3分経ったら、水気を切り冷水にとる。
- ④ ラップにはさみ、めん棒か手などで10cm×8cmくらいの楕円形にのばす。
あんこをのせて2つ折りにし、ふちをしっかりとさえる。
- ⑤ 柏の葉はさっと洗い、水気を切る。葉の裏面を表にして④を包む。



レシピポイント

- ・冷凍のよもぎは水分を含んでいるため、水加減に気をつけます。
- ・だんご粉は、うるち米ともち米の両方が入っています。白玉団子同様に、茹でるだけでも作れ、冷めても固くなりすぎずに、食感はほどよい弾力があります。
- ・生地の中にあんこを入れて茹でるのもオススメです。