







えいようだより

令和元年度 9月号 大田区立保育園

いろいろな《粉》を知ろう

今年の十五夜は9月13日です。十五夜にお月見をする習慣は平安時代から広まりました。今でも、満月に見立てた月見だんごを飾り、稲穂に似たススキ、収穫した芋や野菜など、豊作に感謝してお供えする習慣があります。

十五夜の月見だんごは、一般的に上新粉を使います。《粉》にはいろいろな種類があります。

粉の名称	原材料	料理例	基本の使い方	仕上がりや食感
上新粉	うるち米 	柏餅、草餅 ういろ みたらしだんご 月見だんご	・湯で練ったあと蒸してからつき、形を作る。	餅のような歯ごたえのある食感になる。
白玉粉	もち米 	白玉だんご ポンデケーキ	・水を加えて混ぜ、丸めてゆでる。	粒子が細かく、ゆでるとツルツと、なめらかな食感になる。冷やしても固くならない。
小麦粉	小麦 	クッキー ケーキ 天ぷら パン、麺	・菓子に使用の時はふるいにかけてから使用し、加えた後は混ぜすぎない。	サクとした軽い食感や、ふんわりした柔らかい仕上がりになる。
片栗粉	じゃがいも 	から揚げ 竜田揚げ あんかけ	・肉や魚にまぶして揚げる。 ・水で溶き、加熱してとろみをつける。	揚げ衣にすると、表面がサクサクした軽い食感になる。とろみに使うと無色透明になる。
コーンスターチ	とうもろこし 	カスタード クリーム ブラマンジェ	・水や牛乳で溶き、加熱してとろみをつける。	冷やしても粘性を保ち、なめらかなクリーム状になる。

*うるち米 ごはんとして食べる一般的な精白米

【さつまいもごま団子】

お子さんと作ってみませんか！ ～保育園の人気メニュー～

材料（15個分）

さつまいも 300g
 砂糖 大さじ3
 こしあん 30g
 白玉粉 40g
 水 40ml
 いりごま 60g
 揚げ油 適量

<作り方>

- ①さつまいもは皮をむき、ゆでてつぶし砂糖を加える。
- ②白玉粉に少しずつ水を加えながら耳たぶくらいのかたさにする。
- ③②に①とこしあんを混ぜ合わせる。
- ④丸めていりごまを全体にまぶす。
(いりごまが付きにくい時は、表面に水をつける。)
- ⑤170℃位の油で、焦がさないように揚げる。



注意： 団子は誤嚥の危険性があるため、大人が見守りながらよくかんで食べましょう。