

長崎の食文化

吉岐 支部

主食 主菜 副菜 デザート

料理名 かきもち

1 から2月の寒い時期に作り、1 年分を保存します。



<材料> 2人分

もち 90g
油 5g (吸油量5%)

<一人当たりの栄養価>

エネルギー 126kcal たんぱく質 1.8g
脂質 2.6g 食塩相当量 0g

<作り方>

- ① もちを5cm厚さに伸ばして4～5日程乾かし、1～2mm程にスライスする。
約1か月程風にあてないように室内でカラカラになるまで干して保存する。
- ② ①を火であぶるか油で揚げる。
(揚げるときは火を入れ油が冷たいうちにかきもちをいれ、じっくりと膨らませる。)