


長崎の食文化

島原 支部

主食 主菜 副菜 デザート

料理名	かんざらし		
<p>白玉粉で作った小さな団子を「島原の湧水」で冷し、蜂蜜、砂糖などで作った特製の蜜をかけたもので、口の中でとろけそうな上品な甘さとのどごしの良さが人気の素朴な郷土の味です。 昔は、シロップに使われる蜂蜜、砂糖は贅沢品であり、お客様をもてなすものとして出されていたそうです。</p>			
	<p><材料> 2人分</p>		
	白玉粉	60g	
	水	適量	
<p>★シロップ</p>			
ざらめ	50g		
砂糖	9g		
薄口しょうゆ	3cc		
塩	0.3g		
水	200cc		
<p><一人当たりの栄養価></p>			
エネルギー	224kcal	たんぱく質	1.9g
脂質	0g	食塩相当量	0.4g
<p><作り方></p> <ol style="list-style-type: none"> ① 鍋に★シロップの材料を入れ、ふつふつとなるまで煮た後、冷ましておく。 ② 白玉粉に水を加え、耳たぶくらいの固さにこねる。 ③ 鍋にお湯を沸かし、沸騰したお湯の中に小さく丸めた白玉団子を入れ茹でる。 ④ 白玉団子が浮いてきたら1分間茹で、冷水に取り冷ます。 ⑤ ①で作ったシロップに④の白玉団子を浮かべて出来上がり。 <p>※シロップが甘すぎる場合は、水や氷でお好みの甘さにすると良い。 ※お好みで、茹でた南瓜やほうれん草などを白玉粉に入れても良い。（彩りよく仕上がる）</p>			