

長崎の食文化

対馬 支部

主食 主菜 副菜 デザート

料理名	せんちまき														
<p>対馬の保存食、さつま芋を原料とした「せん」からつくられたおやつ。 ちまき（サンキラ）の葉っぱに包み、蒸して作ります。</p>															
	<p><材料> 6個分</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 60%;">せんだんご</td> <td style="width: 20%; text-align: right;">100g</td> <td style="width: 20%;"></td> </tr> <tr> <td>あん</td> <td style="text-align: right;">100g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>塩</td> <td style="text-align: right;">一つまみ</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ちまきの葉</td> <td style="text-align: right;">6枚</td> <td></td> </tr> </table>		せんだんご	100g		あん	100g		塩	一つまみ		ちまきの葉	6枚		
	せんだんご	100g													
あん	100g														
塩	一つまみ														
ちまきの葉	6枚														
<p><一人当たりの栄養価></p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 15%;">エネルギー</td> <td style="width: 35%;">260kcal</td> <td style="width: 20%;">たんぱく質</td> <td style="width: 30%; text-align: right;">2.2g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td style="text-align: right;">0.6g</td> <td>食塩相当量</td> <td style="text-align: right;">0.5g</td> </tr> </table>		エネルギー	260kcal	たんぱく質	2.2g	脂質	0.6g	食塩相当量	0.5g						
エネルギー	260kcal	たんぱく質	2.2g												
脂質	0.6g	食塩相当量	0.5g												
<p><作り方></p> <ol style="list-style-type: none"> ① あんを6等分に丸めておく ② せんだんごに塩を入れて混ぜる ※せんだんご=さつま芋をつぶして水にさらし、沈殿したでんぷんを握って天日に干す (干の手間がかかることからせんだんごといわれているそうです。) ③ ②に沸騰したお湯を加えながら、木のしゃもじなどで混ぜる ④ 耳たぶくらいのやわらかさになるまで手でよく練り、6等分しあんを包む ※ちまきの葉っぱに薄く油を塗っておくとはがれやすい ⑤ 湯気の上だった蒸し器で12~15分程度蒸す 															