

十五夜を楽しくお団子アレンジレシピ

担当・桐生大学医療保健学部栄養学科准教授 島田美樹子

食と栄養の

No.018

情報定期便

桐生大学栄養学科准教授 島田美樹子

秋の行事で思い浮かぶものの一つとして、十五夜がありますね。一般的には旧暦の8月15日の夜に見える月のことを指し、「中秋の名月」ともいわれています。今年は9月17日で、一年中で最も美しい月とされています。今回は、お供え物としてなじみのある月見団子と収穫に感謝する意味で供えられるイモ類を合わせてアレンジしたお団子をご紹介します。「さつまいもあんのうさぎ団子」レシピです。

【材料(約10個分)】

さつまいも(品種は問わず) 350g
砂糖 100g~120g
(イモの種類によって甘さを調整しましょう)

塩 少々
白玉粉 80g
絹ごし豆腐 100g

【作り方】

- ①さつまいもは、よく洗って皮をむき、縦半分に切り約2cmの厚さに切ります。鍋に入れて、さつまいもがひたひたになるまで水を加え、軟らかくなるまでゆでます。竹串を刺してすんなりと通るよう
- ②鍋の中に残ったさつまいもを、ポテトマッシュヤーやフォークの背などでつぶし、砂糖と塩を加えます。弱火にかけてへらで練って水分を適度に飛ばします。練りあがったらバットに広げて冷まし、10等分して卵形に丸めておきます。
- ③ボウルに白玉粉と絹ごし豆腐を入れて、滑らかになるまで(耳たぶくらいの硬さ)よく混ぜます。10等分して丸めます。
- ④まな板にラップを敷き、③を一つ載せて手のひらでつぶし、ラップを上から重ねて麺棒で楕円(だえん)に伸ばします。
- ⑤②を載せて手前から巻き付けするように丸めて包みます。このときにさつまいもあんが出ないように完全に包み込みます。表面を滑らかにするには少量の水を手にかけて丸めてみましょう。
- ⑥たっぷりのお湯を鍋に沸かし、沸騰したら団子を一つずつ入れて5分ほどゆでます。その後、氷水を入れたボウルに取って冷やし、取り出しておきます。
- ⑦ウサギの耳に①でむいた皮を使います。好きな形に切り、少量の水と一緒に電子レンジ500Wで1分程度、軟らかくしておきます。食紅を水で薄めておきます。冷やした団子にウサギの耳を付け、食紅を爪ようじに付

食べるのがもったいないけど

たら団子を一つずつ入れて5分ほどゆでます。その後、氷水を入れたボウルに取って冷やし、取り出しておきます。

◇ このレシピは、お豆腐を使っているのでもちもちでも軟らかく、栄養価も高いため幅広い年代の方にとって食べやすいお団子です。

※次回回は「なすの食材と栄養」です。

【プロフィール】島田美樹子さんは群馬県出身。東京農業大学農学部卒業後、群馬県内の病院で管理栄養士として勤務。2018年桐生大学に着任、23年から現職。博士(環境共生学)、管理栄養士。特技は時短料理。

保健・福祉

お盆の影響はこれから

台風が近付いて、ぬるぬる重い風がカーテンを揺らします。すっきりとした空気を運んでくる風の季節は、まだしばらく先のようです。

桐生地区では、新型コロナウイルス感染症の患者数は定点医療機関当たり3・

はやってる病気は?

14人/週と前週よりさらに減少に向かいました。また、手足口病も患者数は減少しています。お盆の間の人の移動による影響が今後、注目されます。

感染症だけでなく熱中症などが油断できない季節が続きますのでご注意ください。

(26日、桐生市医師会)

群馬県の感染症サーベイランス (8月12~18日)

疾病名	3週間前報告数	2週間前報告数	1週間前報告数	今週の報告数
インフルエンザ	24	31	15	1
新型コロナウイルス感染症	924	965	866	613
RSウイルス感染症	26	35	24	6
咽頭結膜熱	57	44	45	22
A群溶連菌咽頭炎	91	90	83	27
感染性胃腸炎	184	210	208	55
水痘	7	9	4	3
手足口病	335	215	191	50
伝染性紅斑	3	7	3	0
突発性発疹	18	27	23	7
ヘルパンギーナ	164	156	119	36
流行性耳下腺炎	11	1	3	0
急性出血性結膜炎	0	0	0	0
流行性角結膜炎	1	3	2	0
細菌性髄膜炎	0	0	0	0
無菌性髄膜炎	0	0	1	0
マイコプラズマ肺炎	5	2	4	4
クラミジア肺炎	0	0	0	0
感染性胃腸炎(ロタウイルス)	0	0	0	0
風疹	0	0	0	0
麻疹	0	0	0	0
百日咳	1	0	0	0