

# 夏の行事食レシピ

## 夏休みのおやつにおすすめ！ / 味付け色々4色団子



### お盆にお供えする白玉団子の意味 .....

①迎え団子…あんこ、きな粉、たれのついたお団子

お盆の初日にご先祖様をお迎えするためお供えするお団子です。道中の疲れを癒せるようにという意味を込めて甘い味付けのお団子をお供えします。

②お供え団子…味のついたお団子、おはぎなど地域により変わります。

ご先祖様がこの世の滞在している期間にお供えするお団子です。地域によってはゆっくり滞在してもらえるようにという意味を込めて「落ちつき団子」と呼ぶ地域もあるようです。

③送り団子…白いお団子

お盆明けに、ご先祖様をお見送りする時にお供えするお団子です。持ち帰った時に好きなように食べてもらえるよう、白いお団子をお供えするのが一般的となっています。

### 材料(1人前)

だんご粉…150g  
水……………110ml  
黒すりゴマ…大さじ1

A { しょうゆ…小さじ1  
水……………小さじ4  
片栗粉…………小さじ1/2  
砂糖……………小さじ1

あんこ…100g

B { きな粉…大さじ1  
砂糖…大さじ1/2

|       | 黒ゴマ  | みたらし |
|-------|------|------|
| エネルギー | 208  | 153  |
| たんぱく質 | 4.9  | 2.7  |
| 脂質    | 7.3  | 0.3  |
| 炭水化物  | 31.8 | 34.9 |

|       | きな粉  | あんこ  |
|-------|------|------|
| エネルギー | 215  | 272  |
| たんぱく質 | 7.8  | 5.7  |
| 脂質    | 4.2  | 0.7  |
| 炭水化物  | 38.2 | 61.8 |

### ちょっとひと手間

①の際、黒すりゴマの他に抹茶パウダーやイチゴパウダーなどを混ぜると様々な味が楽しめます。

## 作り方

- ① だんご粉と水を混ぜ合わせ、まとまったら4等分にする。そのうち1/4に黒すりゴマを、混ぜ合わせる。
- ② ①を適度な大きさに丸め、沸騰したお湯に入れる。
- ③ 団子が浮いてきたらそのまま3～4分茹で、冷水で冷やしてから水気を切る。
- ④ 水気を切った団子にお好みの味（みたらしのたれ、あんこ、きな粉）を付けて完成。

### みたらしのたれ

▶たれは耐熱容器にAを混ぜ合わせ、電子レンジで30秒加熱して混ぜる。その後再度30秒加熱し、混ぜて完成。

### きな粉

▶Bを混ぜ合わせて完成。