

# あみ笠だんご

1 人分  
栄養量

エネルギー  
たんぱく質  
脂質  
食塩相当量

125kcal  
2.8g  
0.5g  
0.0g



春

夏

秋

冬

## ◆材料（4人分）

A	だんご粉	80g
	水	80ml
	よもぎの葉	30g
	※乾燥よもぎ粉	小さじ1/2
	あずきあん	80g
	きな粉	適量



## 【作り方】

- 1 よもぎの葉はよく洗い、沸騰した湯に適量の重曹を入れて色よく湯がき、流水でさらしてあくをぬき、細かくきざみすりつぶす。
- 2 ボウルに A を合わせて、耳たぶくらいのやわらかさにまとめる。  
(水は生地の高さをみながら調節する。)
- 3 ②の生地を 4 等分に分け、円形にのばしあんをのせ口を閉じる。  
※あみ笠（半月型）のような形にする。
- 4 ③を蒸し器で 15 分蒸し、最後にきな粉をかける。

### ★ひとくちメモ

春一番のやわらかいよもぎの新芽を摘み、だんごにします。あずきあんを包み編笠のような形にします。明治時代後半に瀬戸、半坂(草戸)、水呑、田尻あたり(お遍路さんが歩いた地域)で食べられました。