

◆かまほぐり



簡単にできて腹持ちがよく、南串山町の郷土料理として伝えられています。

材料 10個分

食 材	・ さつまいも	300 g
	・ そば粉	50 g

調 味 料	・ さつまいもの煮汁	適量
	・ きなこ	10 g
	・ 砂糖	20 g
	・ 塩	少々

作り方

01 下ごしらえ

1. さつまいもは、皮をむいて茹でる
2. ゆで汁はとっておく



01

02 つぶす・練る

1. ゆであがったさつまいもをつぶす
2. つぶしたさつまいもが熱いうちに、そば粉とゆで汁を適量加え、弱火にかけ練る



02

03 丸める

1. 冷めたら、好みの形にまとめる



03

04 まぶす、盛り付けて完成

1. きなこ、砂糖、塩を混ぜたものまぶす
2. 盛り付けて完成



04