

せんちまき

対馬の保存食「せん」から作られたおやつです。ちまきの葉とは、「さるとりいばら（さんきら）」というつる状の植物の葉です。生地に、白玉粉やよもぎ、つぶしたさつまいもなどを加える事で、硬くなるのを防ぎます。

【材料：6個分】

| | | |
|-------|-------|-------|
| せんだんご | | 100g |
| あん | | 100g |
| 塩 | | ひとつまみ |
| ちまきの葉 | | 6枚 |

【作り方】

- 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。
- ③ ②に沸騰した湯を加えながら、木のしゃもじで耳たぶくらいの固さにこねる。（よくこねるほど、粘りがでておいしくなる。）
- ④ ③を6等分して、あんを包み、ちまきの葉で巻く。
- ⑤ 湯気のあがった蒸し器で12～15分蒸す。



さつまいもから作られた
「せん」とあんは相性ば
つぐん！
お茶ともよく合います。



けんこうのためにしたいけを！
どどんこせんちゃん