

ヘルスメイトコーナー (食生活改善推進員)



〔問い合わせ先〕
豊玉支所健康福祉課
TEL0920-58-1114

対馬にはすぐれた食材がどっさり ～地域の産物を活かそう～

対馬だけに伝わる食材と言えば「せんだんご」

この郷土の代表的な食材を使ったおやつ作りにチャレンジしてみませんか！

「さつまいも」からできた「せんだんご」

対馬では、昔からさつまいものことを「孝行いも」と呼び、主食となる作物として大切に栽培してきました。そのさつまいもを摩砕 浸漬 残渣 発酵 乾燥を繰り返して作り上げられたのが「せんだんご」です。先人達の知恵の結晶であり、さつまいもの保存方法として大切に受け継がれている技術の1つです。

せんだんごを利用した郷土料理として、「せんちまき」や「ろくべえ汁」などがあります。

名前の由来

せんだんごを作るのに1,000回程も手間ひまかかるということからこのように呼ばれるようになりました。



いもあん

材料 さつまいも……大1～2個

砂糖……お好みで

塩……少々

作り方

さつまいもは1cm程度の角切にして、弱火でやわらかくなるまで茹でる。

お湯を捨て、砂糖、塩を加えて味を整える。

砂糖はいもの甘さを確認しながら加減してください。



せんちまき

材料 4人分 せんだんご(粉にしたもの)…350g

塩……少々

熱湯……350～400cc

あん……350g

ちまきの葉……12枚程度

作り方

せんだんごを粉にし、塩を少々入れて混ぜる。

に沸騰した湯を入れ、しゃもじでよく混ぜる。

更に、粘りが出るまで手でよくこねる。

(耳たぶくらいのやわらかさにする。)

あんを入れ、ちまきの葉で包む。

蒸し器で10～15分間強火で蒸す。

せんだんごの粉の中にもぎを入れてもよい。

こねるほど粘りがよく出る。

