

# ヘルスマイトコーナー

(食生活改善推進員) 厳原支部

〔問い合わせ〕  
南福祉保健センター  
0920(52)4888

## \* 知りたいなあ!! 対馬の食べ物 \*

小・中学生から「対馬の食べ物について学びたい」との声に応えました。

### \* せんだんごの黒蜜作り

7月4日(水)久田小学校3年生



私たちは、対馬の特産物のスルメ、ひじき、しいたけ、せんだんごを持って学校へ向かいました。子どもたちが一番驚いたのは、せんだんごの原料がさつまいも(こうこういも)ということでした。

子どもたちは、せんだんごを丸めることや、茹でることに興味を示しました。試食の時、担任の先生が言った「あっ、子どもん頃食べた味や、おいしい!!」とのひと言で、昔にタイムスリップした感じがしました。

#### お礼の手紙から

こんなにおいしいとは思いませんでした。おいしかったので、家族に作って食べさせたいです。対馬の食べ物をもっと知りたいです。

### ◆ せんだんごの黒蜜 ◆

材料 (30個分)	栄養価(全体)
せんだんご.....50g	エネルギー...451kcal
白玉粉.....50g	タンパク質.....3.7g
黒砂糖.....30g	カルシウム...133mg
	食塩.....0.1g

#### 作り方

せんだんごをさっと洗い、少しずつ水を加えながらこねる。

こねたせんだんごに白玉粉を入れ、耳たぶくらいの固さにこねる。粘りがでるまでよくこねる。

を30等分にして、丸く平らにしたら、熱湯で茹でる。

ゆで汁を捨て、だんごが熱いうちに小さく砕いた黒砂糖を入れ、混ぜ合わせる。

### \* せんちまき作り

7月9日(月)厳原中学校1年生



作業には校長先生も加わり、子どもたちと一緒にあんこを入れ、丸めてサンキラの葉に包む作業をしました。

蒸す時間を利用して、せんだんご作りの作業を勉強した子どもたちは、昔の人の知恵や苦勞を知ったようです。

対馬の良さを語り合いながらの試食となりました。

#### お礼の手紙から

ここで学んだことを活かし、郷土料理の知識を増やし、たくさんの人に広めて行きたいです。(子どもから)食に対する知識や考えを深めることができ、「ふるさと」のすばらしさを実感することができました。

(先生から)

### ◆ せんちまき ◆

材料 (10個分)
せんだんご.....150g
白玉粉.....75g
あんこ.....230g
サンキラの葉...10枚

#### 栄養価 (1個分)

エネルギー...132kcal	タンパク質.....1.8g
カルシウム.....22mg	食塩.....0g

#### 作り方

せんだんごをさっと洗い、少しずつ水を加えながらこねる。

こねたせんだんごに白玉粉を入れ、耳たぶくらいの固さにこねる。

を10等分にしてまるめ、あんこを入れサンキラの葉で包む。

蒸し器で15分ぐらい蒸す。