



## 町の郷土料理

## 笹団子

1個当たり:エネルギー128kcal たんぱく質2.86g 塩分0.05g

材 料	70個
団子の粉	1kg
笹団子の素	40g
砂糖	50g
乾燥よもぎ	100g
あん	2kg
笹	210枚
タンサン(重曹)	適宜
スゲ	70本

### 作り方

- ① 乾燥よもぎは洗ってほこりや汚れを取る。よもぎがかぶるくらいの湯を沸かし、やわらかく茹でて、冷ましておく。よもぎはざるにあけ、ミキサー(フードプロセッサー)にかける。  
※ 煮汁は使用するので捨てない
- ② 笹は水洗いして汚れを落とし、沸騰した湯にタンサンを入れて、笹を色よく茹でる。(冷凍の笹を使用する場合は湯でよく洗う)
- ③ スゲはよく水洗いし、熱湯で短時間煮て、水気を切っておく。
- ④ ボールに団子の粉、笹団子の素、砂糖を入れてよく混ぜ合わせる。よく混ぜたら、①のよもぎを加えて用混ぜ込む、(最初によく

混ぜておくと、こねる時にムラができない)①のゆで汁を少しずつ入れて、耳たぶくらいのやわらかさになるまで40分から1時間かけてこねる。(よくこねると、コシが強くなり、笹離れがよくなる)こね上がったら、ぬれ布巾をかける。(※重量が2kgを超えることを確認する。)

- ⑤ あんは1個24gの俵型に丸める。(70個)
- ⑥ 休めておいた④を再度こねてから、29gの俵型に丸め、手のひらで薄くのばして、あんを入れてきれいに包む。(あんがはみ出ると、出来上がりもはみ出るので丁寧に)
- ⑦ 笹の葉のツルツルの面(表)を内側にして、3枚で⑥の団子を包み、スゲで縛る。(縛り方は俵型、八の字巻きのどちらでもよい) ※俵型の縛り方の動画あり。
- ⑧ 笹団子を5個ずつ束ねて、湯気の上があった蒸し器で15分程蒸す。蒸しあがったら、竿などにつるして水気を切る。(強火で蒸すとあんが出るので注意)

### 料理の紹介

「笹団子」新潟県で古来から受けつがれる郷土料理です。5月の節句に子供の成長を願って作られています。諸説ありますが、もともとは笹の殺菌効果利用した保存食であり、砂糖が貴重だった昔はおかずを包んでいたようです。各家庭それぞれで作られ、また、縛り方も、横しぼりとたて縛りがあります。新潟市は横しぼりのようですが、新発田市近隣や村上市などはたて縛りが多く、城下町ならでは武士の切腹を嫌うためとも言われています。