



かぼちゃ団子

冬至にかぼちゃを食べる習慣は様々な地域にありますが、団子が入るのは松本ならでは。
「冬至かぼちゃ」と呼ぶこともあります。

材料（4人分）

※ 水の量は目安です

☆小豆 . . . 50g
☆水 . . . 200ml～300ml（1で浸水し、煮る分）
水 . . . 200ml（4で鍋に加える分）
砂糖 . . . 60g
塩 . . . 1g

★白玉粉 . . . 60g
★小麦粉 . . . 60g
水 . . . 100ml（団子に加える分）
かぼちゃ . . . 400g（1/6～1/8個）

作り方

- 1 鍋に☆を入れ、2時間ほど浸水する。
- 2 浸水後、中火にかけ、ふたをして煮る。
- 3 沸騰して10分ほどしたら一度ザルにあげ、煮汁を捨てる。
- 4 3の小豆を鍋に戻し、水（200ml）を入れ、指でつぶせるくらいのかたさになるまで煮る。
- 5 4を煮ている間に、団子を作る。ボウルに★を合わせ、水（100ml）を少しずつ加えながら、だまがなくなるまでこねる（耳たぶくらいのかたさになったらOK）。
- 6 ラップをかけて冷蔵庫で生地をねかせる。
- 7 小豆は30分ほど煮たところで一度柔らかさを確認する。スプーンの背や指で簡単に潰すことができればOK。柔らかく煮えていたら、砂糖と塩を加えて味をととのえる。
- 8 かぼちゃを食べやすい大きさに切り、耐熱容器に入れる。ふんわりラップをかけたら600Wの電子レンジで5分加熱する。
- 9 7の鍋に8を入れて中火にかけ、沸騰したら6をちぎりながら入れる（生地を3等分にし、棒状にしておくとしぎりながら入れやすい）。団子をすべて入れたら、ふたをして5分ほど煮る。
- 10 団子に火が通ったらできあがり。

小豆は市販のゆで小豆缶を使っても良いです。
その場合は、砂糖や塩の量を調整してください。



動画やその他の
郷土食はこちら

松本市食育推進栄養士会作成



お問い合わせ
松本市保健所 健康づくり課
34-3217(直通)