

# さなぶり料理

(かしわ餅、芋煮しめ、さしみ、ほうれん草のお浸し、すまし汁)

## 柏餅

### 【作り方】

- ①寒ざらし粉に熱湯を入れ、耳たぶより少しがためによくこねる。
- ②だんごに丸めて、直径三センチ位につぶす。
- ③中央にあんを入れ、半分に折り、ふちをねばし、柏の葉に包み蒸し器に入れ、蒸す。

### 材料

- ・寒ざらし粉
- ・あずきあん
- ・柏の葉

## 芋煮しめ

### 【作り方】

- ①材料は、同じ位の大きさの乱きりにする。
- ②鍋に切った材料と煮干し、ひたひたの水を加え、火にかける。
- ③煮立ってきたら、調味料を加え、材料が柔らかくなるまで煮る。

### 材料

- ・里芋
- ・にんじん
- ・だいこん
- ・しいたけ
- ・さつまあげ
- ・こんにゃく
- ・煮干し
- ・みりん
- ・酒
- ・しょうゆ



(資料提供者 東村 矢吹花子さん他)