

こだま菓子



1人当たり

エネルギー	336kcal
たんぱく質	4.5 g
脂 質	8.6 g
食塩相当量	0.1 g
カルシウム	6 g



材料

乾燥した干し飯	1 kg
油	適宜
えびせん	90 g
落花生	90 g
水	100cc
水あめ	500 g
砂糖	100 g



作り方

- ① 残ったお米をぬめりが取れるまで洗い、ざるに移し均一にして乾燥させる。(干し飯は「ほしいい」と読む)
- ② 干し飯を油で揚げる。(米の粒が大きい方が食べ応えある)
- ③ 水あめ、砂糖、水を鍋に入れて熱し、緩い飴状になったら②、えびせん、落花生を入れ素早く混ぜて、もろぶたに広げて冷ます。
- ④ 固くならないうちに食べやすい大きさに丸める。



POINT

★ こだま菓子の材料は米を炊き、羽釜について残った米を集めて乾燥させたもの。食材を無駄にしないSDGsです。今でいう「ひなあられ」です。



乾燥した干し飯

こだま菓子の作り方のコツ

- 鍋に水あめと砂糖、水を入れて火にかけます。沸騰するまでは強火から中火程度、沸騰してからは中火にし、トロミがついてフツフツと泡が出てきたら弱火にする。木べらでスーッと一文字が引けたら揚げた干し飯を入れるタイミングです。



- あめに、揚げた干し飯を入れることで温度が下がり、あめが白く固まってくるため、素早く混ぜます。鍋の底からすくい上げる感じで木べらを上手に使い全体を混ぜると良いです。



※乾燥した干し飯の代わりに、餅（食べやすい大きさの拍子型や四角に切る）で作る「あられ」もおすすです。

食紅を使った赤い餅や緑の餅、きびを入れた、きび餅などで作ることもあります。水あめと砂糖、水と一緒に生姜汁を入れると違った味が楽しめ、料理のアレンジが広がるお菓子です。



おやつ事情

昔からよく食べていたおやつは、蒸したさつま芋、かき餅、芋のよもぎ餅、ひがしやま、いも飴（ひがしやま作りで出来た蜜を固めた物）、芋の餅（さつま芋と小麦粉と米粉を混ぜ合わせたもの）、栗かぼちゃの甘さを生かした、あんなしかぼちゃ饅頭などでした。

今のようにいろんな果物はなく、よく食べていた果物は柿でした。甘柿や渋柿を干し柿にし、焼酎をつけて作るねり柿を食べていました。柑橘類の種類は少なく、酸味が強かったそうです。