

おたのしみの
甘味



エネルギー
128kcal
食塩相当量
0.1g
(2本分)

ぼっぼ焼き

●材料(13×18cmの卵焼き用)● フライパン1台分

黒糖(粉末)	55g
水	80ml
天ぷら粉※	80g
重曹	小さじ 1/4
サラダ油	少々

※天ぷら粉の代わりに薄力粉を使用する場合は、ベーキングパウダー小さじ 1/4 を加える。

作り方

1. 黒糖と水をボウルに入れ、泡立て器で黒糖が溶けるまでよく混ぜる。
2. 天ぷら粉と重曹をポリ袋に入れ、口を閉じてよくふる。1に加え、泡立て器でよく混ぜ合わせる。
3. 卵焼き用フライパンにペーパータオルでサラダ油を薄くぬり、火にかけ温める。弱火にし、2を流し入れ、アルミホイルでふたをして約8分焼く。
4. 表面が乾いてきたら裏返し、さらに約2分焼く。
5. 焼きあがったら皿などに取り出し、あら熱が取れてから2cm幅に切り、8等分する。

この料理について

- ・「ぼっぼ焼き」は、細長い形をした黒糖蒸しパンのようなお菓子です。主に新潟県下越地方の祭や縁日などで販売されています。同じ新潟県内でも、中越地域や上越地域でぼっぼ焼きの屋台を見ることは少なく、上・中越地域の人の中には食べたことがないという人もいます。発祥は新発田市と言われており、新発田市周辺の地域では、ぼっぼ焼きのことを「蒸気パン」と呼びます。
- ・名前の由来には、焼き器から上がる蒸気が機関車の蒸気を連想させるからという説や、寄せのために使用していた笛の音からくるという説など、諸説あります。
- ・屋台で売られているぼっぼ焼きは専用の型を使って焼き上げますが、家庭では卵焼き用フライパンを使うことで簡単に作ることができます。



エネルギー
106kcal
食塩相当量
0.0g
(2切れ分)

ながいもようかん

●材料(4人分)●

ながいも	200g
棒寒天	1/2本(4g)
水	180ml
砂糖	75g

作り方

1. 寒天は適当な大きさに手でちぎり、水(分量外)に30分ほど浸しておく。
2. ながいもは皮をむき、ゆで、表面のぬめりを洗い流し、裏ごしする。
3. 鍋に水けをしぼった1と分量の水を入れ火にかけ、木べらでかき混ぜながら煮溶かす。沸騰したら火を弱め、砂糖を加える。砂糖が溶けたら2を入れ、さらに練る。
4. 水でぬらした型に流し、冷やし固める。



- ・ながいもは「新潟市食と花の銘産品」に指定されており、新潟市江南区横越地区や、西蒲区巻地区で栽培されています。横越地区では、阿賀野川沿いの肥沃でやわらかい土壌を利用して栽培するのに対し、巻地区では、水はけが良い砂丘地を利用して栽培が行われています。
- ・ながいも特有の透明感のある白色が美しいこのようかんは、一般的な小豆のようかんに比べあっさりとした味わいで、長芋の上品な風味を感じることができます。さっくりとした独特の歯切れの良さがくせになる一品です。
- ・好みにより、食紅や抹茶を加えて色をつけても美しく仕上がります。