

# 十和田市食生活改善推進委員会 おすすめレシピ Vol.21

健康増進課 ☎0176-51-6791

市民の皆さんが元気な生活を送るため、栄養や食生活の改善や普及を図る十和田市食生活改善推進委員会が、おすすめレシピを紹介しします。今回は、食文化に触れよう ◀ きんか餅 ▶ です。



## 1人分の栄養価

エネルギー 170kcal、タンパク質 4.5g、脂質 3.4g、炭水化物 29.8g、食物繊維 1.2g、カルシウム 30mg、食塩相当量 0.3g

きんか餅は、主に青森県南部地方で食べられている郷土料理の一つです。

やませによる稲作の冷害に悩まされた南部地方では、小麦、アワ、ヒエなどの雑穀文化が発展し、このような環境で生まれた郷土料理です。

お盆の仏壇のお供え物や、農作業の合間のおやつとして親しまれていました。



## 材料 (12個分)

強力粉	300g	クルミ	50g
塩	2g	みそ	17g
熱湯	400cc	打ち粉	適量
黒砂糖 (粉)	100g	(強力粉)	

## 作り方

- 1 クルミを刻み、黒砂糖とみそを混ぜて12等分する。  
※クルミは袋に入れて瓶などでつぶしても良い。
- 2 強力粉に塩を入れてふるいにかけて、熱湯を入れてしゃもじなどでぐるぐるとざっくり混ぜてから少し冷ます。手でこねられる温度になったら、打ち粉をしながら耳たぶくらいの硬さになるまでこねる。  
※こねすぎると硬くなるので注意する。
- 3 こねた生地を12等分して、打ち粉を振ったバットに並べる。
- 4 生地を丸めて真ん中をくぼませ、①を入れて半月型に包む。
- 5 ④の餅を熱湯に入れてゆで、浮いてきたら一度差し水をする。
- 6 再度餅が浮いてきたら、湯から取り出し、冷水の中で洗ってぬめりを取り冷ます。
- 7 餅が冷めてからぬれ布巾(蒸し布やキッチンペーパーなど)を敷いたザルにあげる。水気を切ったら、乾燥防止のために一つずつラップにくるむ。



## ～上十三・十和田湖広域定住自立圏情報～

上十三・十和田湖広域定住自立圏内のイベント情報をお届けします♪



### 秋田県小坂町

小坂鉱山事務所 桜鑑賞

とき 4月15日(水)ごろ～30日(木)ごろ

ところ 小坂鉱山事務所

☎小坂まちづくり (株)

☎0186-29-5522



### 東北町

公立ぎんなん寮 緑化まつり

とき 4月18日(土)

午前9時～午後3時

ところ 公立ぎんなん寮 (東北町大字大浦字南平10-1) 直場所、大温室周辺

販売品 パンジー・ビオラ苗、ネモフィラ、鉢花各種、観葉植物、山野草、福祉施設商品、ドライフラワーなど

☎上北地方教育・福祉事務組合公立ぎんなん寮 ☎0176-56-5121

### 野辺地町

のへじ春まつり

とき 4月18日(土)～5月6日(水)

ところ 野辺地町愛宕公園

☎(一財)野辺地町観光協会

☎0175-64-9555

