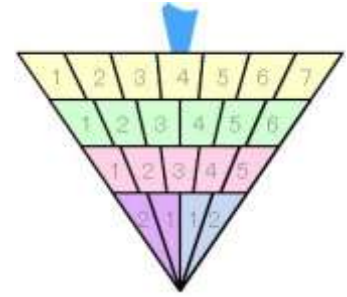


福山市



食事バランスガイドでは



あみかさ 編笠だんご

【材料（4人分）】

団子粉…80g

水…80cc

よもぎの葉（乾草よもぎ粉）…12g

重そう…少々

小豆あん

きな粉…少々

小豆 …80g
砂糖 …40g
塩 …少々

【作り方】

- ① 鍋に小豆をたっぷりの水に入れ、沸騰させる。沸騰したらお湯を捨てる。（3回繰り返す）
- ② 小豆が浸かる程度の水を入れ、柔らかくなるまで煮て、お湯を捨て、砂糖、塩を入れて煮詰めて冷ます。
- ③ ボウルにだんご粉を入れ、水を3回位に分けて加えながら手でよくこね、少しかための生地にまとめる。
- ④ よもぎの葉は沸騰した湯に重そうを少々入れ2分位茹でる。流水に15分ほどさらしてアクを抜き、水気を絞って細かく刻み、すり鉢でよくする。
- ⑤ ③と④を合わせて耳たぶくらいの柔らかさにする。
- ⑥ ⑤の生地を10等分に分け、円形にのばし②のあんを包む。
（すみを少しひねるようにし、あみかさ編笠のような半月型にする。）
- ⑦ 蒸し器に固く絞ったぬれ布巾を敷き、強火で15分蒸す。
- ⑧ 蒸しあがったら器に盛り、きな粉をかける。

《いわれ》

福山の祭りで踊られる「二上りおどり」は、江戸時代に、江戸詰め福山藩士により伝わったといわれており、県の無形文化財に指定されています。

かぶり物の主流は、はちまきや手ぬぐいに様変わりしましたが、伝統的なスタイルでかぶる網笠を模した伝統的な家庭で作る菓子です。

栄養成分（1人分）

エネルギー193kcal、たんぱく質6.5g、脂質1.3g、炭水化物38.5g、塩分0.2g