



姫島村食生活改善推進協議会



姫島村食生活改善推進協議会は、「私達の健康は私達の手で」を合言葉に、健康の基本である食生活の改善を主なテーマとして活動しています。

まず、我が家の食卓を健康なものにし、さらには地域のみなさんにも正しい食習慣が定着することを目指し、ボランティア活動を続けています。

地産地消をすすめる手作りおやつ

今日、皆さんに試食していただくおやつは姫島で収穫されたさつまいもで作った『そらきたもち』です。

皆さんもご家庭で作ってみませんか。

そらきたもち（30個分）

材 料 名	分 量
さつまいも	1500g
小麦粉	120g
さとう	450g
きな粉	75g

作 り 方

- ①芋は皮をむき、1から1.5センチの厚さに輪切りして、水にさらす。
- ②いもを鍋に入れ、芋がかくれる程度の水で茹でる。
- ③芋が柔らかくなったら水気を切り、火を小さくしてきれいにつぶす。
- ④つぶした芋を2等分し、一方に小麦粉を少しずつ振り入れこねる。
白い粉が残らないようにこねたら蓋をしておく（餅の外皮）
- ⑤残った芋に砂糖を入れてよく練る。（あん）
- ⑥皮とあんをそれぞれ30等分して、皮の中にあんを入れて、包んで丸める。
- ⑦丸めた餅にきな粉をまぶす。

