

①米粉に塩を加えてから水を入れてこね、ねかしておく。(小麦粉と違い生地が伸びないので、柔らかめにしておくことがポイントです)

②いもを切り、あんこを丸める。



③いもの上に丸めたあんこをのせ、生地で包む



④蒸し器に並べて20分ほど蒸す。

⑤竹串で刺してみですっと通ればできあがりです。



⑥最後に試食です。

生徒の感想の一部



僕は、米粉を使った料理をあまり見たことがなかったのですが、今回の講習会で米粉がどのようなものかを知ることができて良かったです。いきなり団子はとても簡単で家族にもとても喜んでくれたので、また作ってみたいと思いました。これからも米粉を使った料理をしていきたいと思いました。

現代ではアレルギーを持つ子どもが多く、食べたくても食べることのできない人のために小麦粉のかわりに米粉を使うというのは良い案だなと思いました。これからは、私もアレルギーを持った人でも食べられる料理を考えて作ってみたいです。

JAの方々から親切にいきなり団子について教えていただけて、改めて郷土料理の温かさを感じることができる良い機会でした。先生方とお話しながら作るのも楽しかったです。

美味しいいきなり団子を家族にも持ち帰って、一緒に食べるのができたので良かったです。

講習会までは米粉と聞いて思い浮かぶのは米粉パンぐらいしかありませんでしたが、米粉のおいしさや可能性を実感することができました。米の収穫量が減少傾向にあるなか、米粉の良さに改めて気づくことができとてもよい体験ができました。

米粉のいきなり団子は、普通のものとは違ってもちもちしていました。いももとても甘くてとても美味しかったです。もっと米粉を使った料理や県産の食材を使った料理を作ったり食べたりしてみたいなと思いました。

中学生の時に一度作ったことがありましたが、今回、米粉で包むのは難しかったです。いきなり団子を作る機会は滅多にないので、今回の貴重な体験を機に家でも作ってみようと思いました。将来、郷土料理であるいきなり団子を受け継いでいくためには、私たちが伝承していかなければならないと感じました。