

オオバコ団子

食物繊維が豊富なオオバコは、料理に使うとほんのりもっちりした食感が楽しめます。強い味もないので、好みの味に仕上がります。

【材料】 * * * * *

- オオバコの葉 5cm大 10枚
- 白玉粉 120g
- 水 100cc
- 塩 半つまみ
- 氷水



出来上がった団子の食べ方

- ・汁物（豚汁など味のしっかりしたものがおすすめ）に入れる
- ・醤油や味噌、砂糖を混ぜたきなこなどをまぶす

【作り方】 * * * * *

- ①オオバコはさっと洗って水気を切り、できるだけ細かく刻む。
- ②白玉粉に水を加えて練り、まとまってきたら①を加え、手にくっつかなくなるまでこねる（耳たぶより硬め）。
- ③好みの大きさにちぎって丸め、真ん中をくぼませる。
*写真のように平たくすると、汁物などに入れた時に味が染みやすい
- ④沸かしたお湯に③を入れ、浮き上がってきたらすくって氷水に移し、30秒ほどで水を切る。



web



facebook



instagram



飛驒で薬草のある暮らし