

郷土料理教室レシピ°

サーターアンダギー（実習）

●材料●

薄力粉・・・・・・・・・・350g
ベーキングパウダー・・小さじ2
卵（M玉）・・・・・・・・・・3個
砂糖・・・・・・・・・・200g
サラダ油・・・・・・・・・・大さじ1
（またはラード）
揚げ油・・・・・・・・・・適量

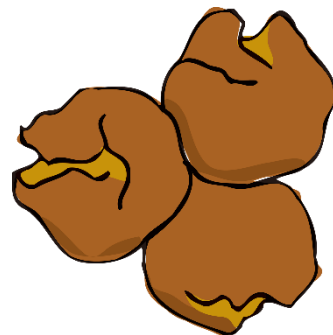


《作り方》

- ① 薄力粉とベーキングパウダーはふるいにかけておきます
- ② ボウルに卵と砂糖を入れて、泡立て器で泡立てないように混ぜ合わせたものにサラダ油（またはラード）を加え、①の薄力粉を入れて木しゃもじで混ぜます。
- ③ ②の生地にラップをかぶせて冷蔵庫で30分くらいねかせて安定させておきます。
- ④ 揚げ油を150℃～160℃に熱しておきます。③の生地をスプーンでとって、ぬらした手（水またはサラダ油をぬります）に移して直径3～5cmのだんご状に丸めて揚げ油の中で揚げます。
- ⑤ 上に浮きあがってきたら自然に回転し、ぽっかりと割れ目が2～3か所にできたら、おはしで返ししながら色良く揚げて出来上がりです。

※沖縄の揚げ菓子を代表とする沖縄風ドーナッツです。これは「カタハランブー」と対にして出てくる祝いの揚げ菓子です。ここでは白砂糖を使っていますが、黒砂糖を使用する場合は、黒砂糖（粉）150gと三温糖80gを入れると良いですよ。

参照：「安田ゆう子の料理・沖縄料理」



郷土料理教室レシピ

ゴーヤースカッシュ（実習）

●材料●4人分

ゴーヤー絞り汁・・・1/4カップ

【シロップ】

砂糖(グラニュー糖)・・・1/4カップ(90g)

水・・・・・・・・・・・・1/4カップ

炭酸水・・・・・・・・・・・・3カップ

レモン汁・・・・・・・・・・・・大さじ3

レモンの薄切り・・・・・・・・4枚

チェリー・・・・・・・・・・・・4本

氷・・・・・・・・・・・・適宜



《作り方》

- ① ゴーヤーは洗って表面の青い部分だけをおろし金でおろして布巾でしぼります。
- ② 水と砂糖を同量煮溶かしてシロップを作り冷ましておきます。
- ③ ゴーヤーのしぼり汁にシロップとレモン汁を混ぜ入れます。
- ④ グラスに氷片を2～3個ずつ入れて③を入れ、炭酸水を静かに注ぎ、レモンの薄切りとチェリーを浮かして出来上がりです。

参照：「おきなわの味」外間ゆき・松本嘉代子



沖縄市役所 市民健康課

