



へっちょこだんご

食の匠

二戸市

●高村民子 [平成13年認定]

たかきび粉、もちあわ粉、いなきび粉をそれぞれ丸めて中央をへこませただんごを、煮立った小豆汁に入れた雑穀料理です。語源は、人間のへそに似ていることと、1年間農業で「へっちょ（苦労）」したことをねぎらう意味で付けられたといわれています。

材料▶6人分

小豆汁

- ・小豆 1カップ
- ・水 800cc
- ・砂糖 100g
- ・塩 小さじ1/2

だんご

- ・たかきび粉 1カップ
- ・熱湯 50cc
- ・もちあわ粉 1/2カップ
- ・熱湯 35cc
- ・いなきび粉 1/2カップ
- ・熱湯 26cc
- ・塩 少々

作り方

小豆汁

- 1 小豆は一晩水に浸けたっぷりの水で軟らかく煮る。
- 2 煮えた小豆はこしあんにして、砂糖、塩少々を加え小豆汁をつくる（つぶあんでもよい）。

だんご

- 1 たかきび粉に塩をひとつまみ入れ、熱湯を加えて混ぜ、耳たぶくらいの固さにこねる。
- 2 こね上がったら2cmくらいの球状に丸め、まん中を人さし指で押し、おへそみたいにくぼみをつける。
- 3 もちあわ粉、いなきび粉も1と同様にこねて球状にし、くぼみをつける。
- 4 煮たっている小豆汁にだんごを入れ、だんごが浮き上がってきたらできあがり。

●ポイント

- ・だんごにくぼみをつけることで味がしみこみ、箸でつまみやすくなる。